完美摄影161法则

数码单反摄影技巧精粹

- 相信内心的感动，按动快门
- 熟悉拍摄地点，找到最佳拍摄位置
- 通过移动使画面发生变化
- 在现场尝试多次拍摄提升作品水平
- 模仿崇拜的摄影师的拍摄风格
- 考虑想要拍摄的时间段和天气状况
- 向别人展示照片时用大张纸打印
- 用三分法区分背景，明确要表现的主体
- 在超特写中使用令人印象深刻的形和色进行构图
- 通过景深的控制找出用于三分法的要素

日本Digital Photo 编辑部 / 编
崔雯雯 / 译

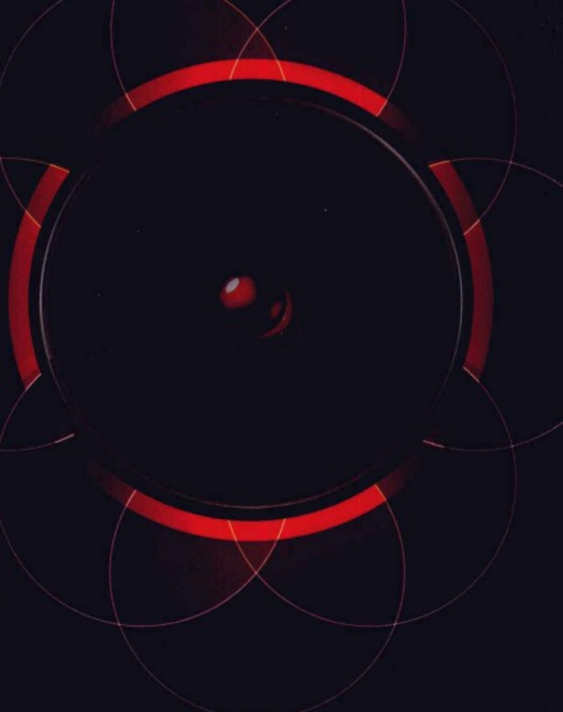
161

- 依据光照状况制定摄影计划
- 用MF模式准确设置焦点
- 去往目的地的途中也可进行拍摄
- 对拍出的照片马上进行修正
- 评论他人的摄影作品
- 将在花丛中玩耍的小黄毛猎犬的可爱充分表现出来
- 等待被摄物进入画面，将偶然的相遇拍成必然的作品
- 确认光线与云彩的变化，拍摄出充满跃动感的红叶风景
- 运用低速快门，表现大自然中时间的流逝
- 注意背景的色彩与明度，将花的魅力最大限度展现出来

中国青年出版社 CHINA YOUTH PRESS　中青雄狮　SoftBank Creative

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM



完美摄影161法则

数码单反摄影技巧精粹

本书分基础讲座篇、三分构图法掌握篇、测试篇和实践篇4部分，共161条法则。第一篇中的每一条法则都运用大量的拍摄效果对比和图例分析，重要知识点被一一标出，方便您理解和记忆。第二篇中的每一条法则都被细分为多个小知识点，从不同的角度进行分析，为您提供最实用的摄影构图技术指导。第三篇中的每一条法则分别针对同一场景的4张照片进行对比打分，先提出问题，然后由每一位摄影师有针对性地进行解答，在有趣的互动过程中提升您的摄影眼力。第四篇中的每一条法则分别剖析同一次拍摄得到的20张照片，详述照片的拍摄方法和选择方法，助您获得更出色的照片。

本书将会成为您摄影之路上的可靠帮手，161条法则助您成就完美摄影!

责任编辑：肖　辉
胡　剑
林　杉
封面设计：张宇海

_ 摄影专家传道解惑　_ 重要知识一一标明
_ 拍摄操作全程回放　_ 拍摄参数准确详尽
_ 效果对比清晰直观　_ 图例分析简明易懂
_ 161条法则易学易会　_ 迅速提升摄影水平

上架建议：艺术－摄影－摄影技法

明码　0122 2360 0158 1131
密码

刮开涂层将16位防伪密码发短信至106695881280
短 信 查 询 立 辨 真 伪
短信发送以当地资费为准接收免费
详情请查询中国扫黄打非网www.shdf.gov.cn
更多图书信息请登陆www.21books.com

ISBN 978-7-5006-9725-1
9 787500 697251 >
定价：49.00元

Digital Ichiganrefu no Gimon Shashin ga Umakunaru Hosoku 161
Copyright © 2010 Softbank Creative Corp.
Chinese translation rights in Simplified Characters arranged with Softbank Creative Corp., Tokyo
through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

律师声明

北京市邦信阳律师事务所谢青律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由日本 Softbank Creative Corp. 授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

短信防伪说明

本图书采用出版物短信防伪系统，读者购书后将封底标签上的涂层刮开，把密码（16 位数字）发送短信至 106695881280，即刻就能辨别所购图书真伪。移动、联通、小灵通发送短信以当地资费为准，接收短信免费。短信反盗版举报：编辑短信“JB，图书名称，出版社，购买地点”发送至 10669588128。客服电话：010-58582300。

侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室
010-65233456 65212870
http://www.shdf.gov.cn

中国青年出版社
010-59521012
E-mail: cyplaw@cypmedia.com
MSN: cyp_law@hotmail.com

版权登记号：01-2010-7201

图书在版编目（CIP）数据

完美摄影 161 法则：数码单反摄影技巧精粹 / 日本 Digital Photo 编辑部编；崔雯雯译．－北京：中国青年出版社，2011.1
ISBN 978-7-5006-9725-1
I. ①完… II. ①日…②崔… III. ①数字照相机：单镜头反光照相机－摄影技术 IV. ① TB86 ② J41
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 239697 号

完美摄影161法则：数码单反摄影技巧精粹

日本Digital Photo编辑部 编　　崔雯雯 译

出版发行：中国青年出版社
地　　址：北京市东四十二条 21 号
邮政编码：100708
电　　话：（010）59521188 / 59521189
传　　真：（010）59521111
企　　划：北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

责任编辑：肖　辉　胡　剑　林　杉
书籍设计：张宇海

印　　刷：北京建宏印刷有限公司
开　　本：889×1194　1/16
印　　张：11
版　　次：2011 年 1 月北京第 1 版
印　　次：2011 年 1 月第 1 次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5006-9725-1
定　　价：49.00 元

本书如有印装质量等问题，请与本社联系　电话：（010）59521188 / 59521189
读者来信：reader@cypmedia.com
如有其他问题请访问我们的网站：www.21books.com

“北大方正公司电子有限公司”授权本书使用如下方正字体。
封面用字包括：方正兰亭黑系列

基础讲座篇

法则01 水平对称构图制造稳定感
法则02 广阔的"空间"传递现场氛围
法则03 相信内心的感动按下快门
法则04 压缩效果产生重叠美，将自我思考融入风景中
法则05 拍摄主体作为点缀，周围风景大范围纳入画面
法则06 注意光的通路
法则07 心怀敬意，让被摄人物光彩照人
法则08 精心设置点缀景物位置，谋求与拍摄主体的和谐
法则09 注意紧凑感与画面的"终止"，提升画面表现力
法则10 熟悉拍摄地点，找到最佳拍摄位置
法则11 运用三分法构图，拍摄出山岳的厚重感
法则12 用有视觉冲击力的颜色作为底色使画面更简洁
法则13 特别的轨道形状增强车体的存在感
法则14 通过与背景的对比突出主题
法则15 通过引导视线的设置得到潜在的构图线
法则16 查询拍摄日的天气情况
法则17 查询日出和日落时间
法则18 预先掌握开花时间
法则19 确认当地情况
法则20 掌握被摄物时刻表
法则21 事先决定拍摄路线
法则22 寻找目的地周边的拍摄点
法则23 依据光照状况制定拍摄计划
法则24 预先了解被摄物的习性
法则25 预想要拍出的效果
法则26 预先决定要携带的镜头
法则27 重新查看行李，准备好所有物品
法则28 与当地人交谈
法则29 事先习惯相机的操作
法则30 为使用方便自定义相机功能
法则31 预先考虑自己的基本设定
法则32 预先了解自己相机的曝光倾向
法则33 了解自己的手抖极限，不要过度调高感光度
法则34 注意水平感的培养
法则35 注意画面内的平行
法则36 既要掌握横幅构图也要掌握竖幅构图
法则37 尝试用所带的所有镜头进行拍摄
法则38 熟练掌握一个定焦镜头的使用
法则39 经常对光圈和快门速度保持关注
法则40 若难以决定光圈值可分段调光
法则41 用MF模式准确设置焦点
法则42 不要轻易虚化画面，使用泛焦进行拍摄
法则43 即使稍有勉强，也要试着将前景纳入
法则44 寻找有效果的点缀物
法则45 基于取景的构图减法
法则46 使用虚化的构图减法
法则47 改变主体的大小进行拍摄
法则48 注意区分主体和主题的差异
法则49 尝试分步调整取景范围
法则50 通过移动使画面发生变化
法则51 注意与被摄物之间的距离
法则52 尝试打破固定构图进行拍摄
法则53 在现场尝试多次拍摄提升作品水平
法则54 执着于虚化的表现力
法则55 执着于压缩效果的使用
法则56 执着于一个主体的拍摄
法则57 执着于从一个拍摄角度进行拍摄
法则58 尝试按照关键词进行拍摄
法则59 多次去同一地点进行拍摄
法则60 在不同时间到访同一地点
法则61 耐心等待快门时机
法则62 调查后再进行判断
法则63 相信自己的直觉按下快门
法则64 遵守摄影规则
法则65 去往目的地的途中也可进行拍摄
法则66 原路返回进行拍摄
法则67 用与别人不同的视点拍摄
法则68 模仿崇拜的摄影师的拍摄风格
法则69 使用相机功能进行裁剪
法则70 对拍出的照片马上进行修正
法则71 给照片加上等级评价
法则72 逐步缩小照片选择范围
法则73 创建最佳照片文件夹
法则74 反思没有拍好的照片
法则75 思考下次的拍摄内容
法则76 思考器材的不足
法则77 考虑想要拍摄的时间段和天气状况
法则78 在RAW显影时重新考虑相机的设置
法则79 在电脑上尝试取景
法则80 制作接触印相照片
法则81 尝试进行测试打印
法则82 尝试多种纸张
法则83 将喜欢的照片用好纸打印出来
法则84 向别人展示照片时用大张纸打印
法则85 将完成的作品好好装饰
法则86 找到喜欢的摄影师
法则87 购买摄影集，参考其表现方法
法则88 在摄影展上与摄影师攀谈
法则89 把摄影作品拿给家里人看
法则90 外出拍摄时结伴而行
法则91 参加摄影培训
法则92 将作品上传到网络相册上
法则93 上传作品，听取别人的意见
法则94 对于希望得到确认的部分进行说明
法则95 评论他人的摄影作品
法则96 制作相册和成套照片
法则97 与兴趣相投的人组成团队
法则98 撰写摄影日记
法则99 思考照片的标题
法则100 向摄影大赛发起挑战

PDG

三分法构图掌握篇

法则101　什么是三分法构图？
法则102　了解三分法构图与其他构图法的差异
法则103　了解三分法横幅构图与竖幅构图的特性
法则104　运用三分法构成斜向的画面
法则105　运用三分法构图赋予复杂的被摄物以安定感
法则106　如果不知如何构图，就先用三分法试试
法则107　改变拍摄位置和角度进行三分法构图
法则108　将画面中要特别强调的部分放置在三分线上
法则109　灵活使用面积比，将主体表现得更加明确
法则110　以三分法为指导，确定人物的脸部朝向与站立位置
法则111　用三分法区分背景，明确要表现的主体
法则112　用三分法对被摄物和背景的重叠方式进行整理
法则113　利用三分法，拍摄出街道的立体感
法则114　调整虚化景物大小和位置，使构图更有效果
法则115　合理构图表现两朵或更多的花
法则116　调整焦点位置，使用开放式构图营造画面氛围
法则117　在超特写中使用令人印象深刻的形和色进行构图
法则118　在稳定的三分法构图的基础上探索更高层次的表现
法则119　通过三分法将色、光、影进行有效展现
法则120　通过景深的控制找出用于三分法的要素
法则121　对应画面表现准确使用三分线

测试篇

法则122　天空与人物的照片，给人印象深刻的是哪张？
法则123　风景和水面的倒影，哪张角度最美？
法则124　基于低速快门的光的表现，让你印象最深刻的是哪一张？
法则125　溪流和岩石协调搭配的是哪一张？
法则126　鲜艳的红叶与枯木搭配，美吗？
法则127　哪一张将瀑布的水流表现得最优美而有节律？
法则128　高调的花朵照片，给人柔和印象的是哪一张？
法则129　甜点与背景的搭配，哪一张比较好？
法则130　哪个位置拍摄能够赋予土块撼动人心的力量？
法则131　能完美呈现海滨光线的是哪一张？
法则132　能突出星空位置的是哪一张？
法则133　从树林仰望星空，视线畅通的是哪一张？
法则134　人物与傍晚景色的配合，最具开阔感的是哪一张？
法则135　能让人感受到初秋氛围的是哪一张？
法则136　哪一张照片人物的位置最适当？
法则137　构图最稳定的是哪一张？
法则138　前景的使用最有效果的是哪一张？
法则139　哪一张铁道风景照片的平衡感较好？
法则140　理想的火车组照片是哪一张？
法则141　能将夏天山的美丽呈现出来的是哪一张？
法则142　情况说明与主体表现比较平衡的是哪一张？
法则143　将小狗的可爱很好表现出来的是哪一张？
法则144　将小猫的可爱表情传达得最好的是哪一张？
法则145　虚化的重叠能给人美感的是哪一张？
法则146　最能将群生的千屈菜生动呈现的是哪一张？
法则147　将叶子的美丽表现得最好的是哪一张？
法则148　沙滩与岩石分量均衡的是哪一张？
法则149　波涛与岩石的对比，哪一张最美？

实践篇

法则150　将在花丛中玩耍的小黄毛猎犬的可爱充分表现出来
法则151　利用有透明感的光来表现秋天原生林中美丽的红绿对比
法则152　等待被摄物进入画面，将偶然的相遇拍成必然的作品
法则153　注意飞机与背景的明亮度，拍摄夜幕降临时的机场
法则154　拍摄逆光中的丛生大波斯菊，虚化的调整与配置是关键
法则155　通过对比新绿中可爱的瀑布与豪迈的岩石来表现动与静
法则156　将色彩丰富的大片红叶作为前景，表现画面的深邃感
法则157　确认光线与云彩的变化，拍摄出充满跃动感的红叶风景
法则158　重视海獭的粗野动作，将动物的本来面貌如实表现
法则159　运用低速快门，表现大自然中时间的流逝
法则160　通过模特姿势与拍摄位置的变化，拍摄出一流的人像作品
法则161　注意背景的色彩与明度，将花的魅力最大限度展现出来

完美摄影161法则

Contents

完美摄影

161

法则

基础讲座篇

法则 01 水平对称构图
制造稳定感 —— P.003

法则 02 广阔的"空间"
传递现场氛围 —— P.004

法则 03 相信内心的感动
按下快门 —— P.005

法则 04 压缩效果产生重叠美，
将自我思考融入风景中 —— P.006

法则 05 拍摄主体作为点缀，
周围风景大范围纳入画面 —— P.007

法则 06 注意光的通路 —— P.008

法则 07 心怀敬意，
让被摄人物光彩照人 —— P.009

法则 08 精心设置点缀景物位置谋求
与拍摄主体的和谐 —— P.010

法则 09 注意紧凑感与画面的"终止"，
提升画面表现力 —— P.011

法则 10 熟悉拍摄地点，
找到最佳拍摄位置 —— P.012

法则 11 运用三分法构图
拍摄出山岳的厚重感 —— P.013

法则 12 用有视觉冲击力的颜色作为
底色使画面更简洁 —— P.014

法则 13 特别的轨道形状
增强车体的存在感 —— P.015

法则 14 通过与背景的对比
突出主题 —— P.016

法则 15 通过引导视线的设置
得到潜在的构图线 —— P.017

法则 16 查询拍摄日的天气情况 —— P.018

法则 17 查询日出和日落时间 —— P.018

法则 18 预先掌握开花时间 —— P.018

法则 19 确认当地情况 —— P.019

法则 20 掌握被摄物时刻表 —— P.019

法则 21 事先决定拍摄路线 —— P.019

法则 22 寻找目的地
周边的拍摄点 —— P.020

法则 23 依据光照状况
制定拍摄计划 —— P.020

法则 24 预先了解
被摄物的习性 —— P.020

法则 25 预想要拍出的效果 —— P.021

法则 26 预先决定要携带
的镜头 —— P.021

法则 27 重新查看行李，
准备好所有物品 —— P.021

法则 28 与当地人交谈 —— P.021

法则 29 事先习惯相机的操作 —— P.022

法则 30 为使用方便
自定义相机功能 —— P.022

法则 31 预先考虑自己的
基本设定 —— P.022

法则 32 预先了解自己相机的
曝光倾向 —— P.023

法则 33 了解自己的手抖极限，
不要过度调高感光度 —— P.023

法则 34 注意水平感的培养 —— P.024

法则 35 注意画面内的平行 —— P.024

法则 36 既要掌握横幅构图
也要掌握竖幅构图 —— P.025

法则 37 尝试用所带的
所有镜头进行拍摄 —— P.026

法则 38 熟练掌握
一个定焦镜头的使用 —— P.027

法则 39 经常对光圈和快门
速度保持关注 —— P.028

法则 40 若难以决定光圈值
可分段调光 —— P.028

法则 41 用 MF 模式
准确设置焦点 —— P.029

法则 42 不要轻易虚化画面，
使用泛焦进行拍摄 —— P.029

法则 43 即使稍有勉强
也要试着将前景纳入 —— P.030

法则 44 寻找有效果的点缀物 —— P.031

法则 45 基于取景的构图减法 —— P.032

法则 46 使用虚化的构图减法 —— P.032

法则 47 改变主体的
大小进行拍摄 —— P.033

法则 48 注意区分主体和
主题的差异 —— P.034

法则 49 尝试分步调整取景范围 —— P.035

法则 50 通过移动
使画面发生变化 —— P.036

法则 51 注意与被摄物
之间的距离 —— P.037

法则 52 尝试打破固定
构图进行拍摄 —— P.038

法则 53 在现场尝试多次拍摄，
提升作品水平 —— P.038

法则 54 执着于虚化的表现力 —— P.039

法则 55 执着于压缩
效果的使用 —— P.040

法则 56 执着于一个主体的
拍摄 —— P.041

法则 57 执着于从一个拍摄角度
进行拍摄 —— P.042

法则 58 尝试按照关键词
进行拍摄 —— P.043

法则 59 多次去同一地点
进行拍摄 —— P.044

法则 60 在不同时间
到访同一地点 —— P.044

法则 61 耐心等待快门时机 —— P.045

法则 62 调查后再进行判断 —— P.045

法则 63 相信自己的直觉
按下快门 —— P.045

法则 64 遵守摄影规则 —— P.046

法则 65 去往目的地的途中
也可进行拍摄 —— P.046

法则 66 原路返回进行拍摄 —— P.046

法则 67 用与别人不同的
视点拍摄 —— P.047

法则 68 模仿崇拜的摄影师的
拍摄风格 —— P.047

法则 69 使用相机功能
进行裁剪 —— P.047

法则 70 对拍出的照片
马上进行修正 —— P.048

法则 71 给照片加上等级评价 —— P.048

法则 72 逐步缩小照片
选择范围 —— P.049

法则 73 创建最佳照片文件夹 —— P.049

法则 74 反思没有拍好的照片 —— P.050

法则 75 思考下次的拍摄内容 —— P.050

法则 76 思考器材的不足 —— P.050

法则 77 考虑想要拍摄的时间段
和天气状况 —— P.050

法则 78 在 RAW 显影时重新
考虑相机的设置 —— P.051

法则 79 在电脑上尝试取景 —— P.051

法则 80 制作接触印相照片 —— P.052

法则 81 尝试进行测试打印 —— P.053

法则 82 尝试多种纸张 —— P.054

法则 83 将喜欢的照片
用好纸打印出来 —— P.055

法则 84 向别人展示照片时
用大张纸打印 —— P.055

法则 85 将完成的作品
好好装饰 —— P.055

法则 86 找到喜欢的摄影师 —— P.056

法则 87 购买摄影集
参考其表现方法 —— P.056

法则 88 在摄影展上与
摄影师攀谈 —— P.056

法则 89 把摄影作品拿
给家里人看 —— P.057

法则 90 外出拍摄时结伴而行 —— P.057

法则 91 参加摄影培训 —— P.057

法则 92 将作品上传到
网络相册上 —— P.058

法则 93 上传作品，
听取别人的意见 —— P.059

法则 94 对于希望得到确认的部分
进行说明 —— P.059

法则 95 评论他人的摄影作品 —— P.059

法则 96 制作相册和成套照片 —— P.060

法则 97 与兴趣相投的人
组成团队 —— P.061

法则 98 撰写摄影日记 —— P.062

法则 99 思考照片的标题 —— P.063

法则 100 向摄影大赛
发起挑战 —— P.063

OLYMPUS **E-3**
ZUIKO DIGITAL ED
50-200mm F2.8-3.5 SWD
焦距（换算成 35mm）：200mm（400mm）
曝光模式：快门优先 AE
光圈：F8 快门速度：1/500 秒
曝光补偿：EV+0.3
白平衡：直射阳光 感光度：100
图像格式：JPEG

摄影 / 文 · 小川胜久

完美摄影 161 法则 基础讲座篇

法则 01 水平对称构图制造稳定感

在福岛县的猪苗代湖湖畔，我遇到过一次暴风雪。视力所及的范围内，纯白的细雪从侧面飞速划过眼前。那景象充满戏剧性，美妙绝伦，而身体的感觉却是冷得刺骨。白色的风吹过地面，横扫芒草，湖面上卷起层层白浪。

这样的景象，任凭怎么看都让人觉得害怕，但我却感谢能有这样一个目睹大自然如此美景的机会。**为了让画面呈现出稳定感，我理所当然地将地平线水平放置着来取景**。然后，**将挺立风中的大树置于画面中央，以给人安定的感觉**。这种构图尽管可能由于对称而让人感觉平淡，但是会给人安定及平稳的感受，**不会让人感到不安**，这是保证画面平衡感的根本。

摄影是带着某一主题、契合某一目的而进行的拍摄。如果要拍一幅用作壁画的照片，那么拍照时的心态就要稳定且柔和，常常要进行思维的调控，这对拍摄结果很重要。另外，在日常生活中要培养发现美及能感受美的心，这可以训练感性思维，培养审美意识。

如果能把这种感觉精练地表达出来，**那么构图就会自然而然地变得简单**。清爽而洁净的**感觉可以通过色彩表现出来**。摄影时所感受到的情感，在作品中可以使用色调曲线来表现，使人即使在阴影中也可以感受到翡翠蓝的颜色，这样即可拍出令人心旷神怡的照片。

Technique 01
简洁的构图是制造平衡感的根本

在构图中，理所当然地将地平线水平放置，将挺立的大树放在画面中央。对称构图是平衡感的基本所在，可以让人久久地平静观赏。

Technique 02
用色彩演绎自己的心情

我从这个画面中感受到的不是严寒，而是清凉的气氛。试着用色彩来演绎自己的情感吧。阴影部分已用色调曲线提示出来。

冈岛和幸 · 摄影 / 文

OLYMPUS **E-30**
ZUIKO DIGITAL ED
9-18mm F4.0-5.6
焦距（换算成 35mm）：9mm（18mm）
曝光模式：程序 AE
光圈：F11 快门速度：1/800 秒
曝光补偿：EV+0
白平衡：自动 感光度：200
图像格式：RAW

法则 02 广阔的“空间”传递现场氛围

这是葡萄牙里斯本的罗西奥广场。巴西首任总督多恩 · 佩德罗四世的青铜像矗立在圆形柱子的顶端，俯瞰整个广场。通过位置移动与镜头调整，可以拍出满意的画面。**在仰视场景中，拍摄位置与视角的轻微变化，都会使画面效果产生很大改变。**

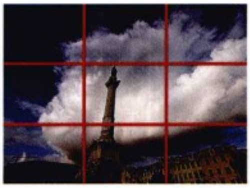
不知道是由于长时间从事商业摄影的原因，还是因为我的认真个性，下意识拍摄的时候，我总是会拍出观光指南或明信片照片的样子，结果却正好与三分法相符合。在这个场景中，大多数情况下应该将塔放在左边的三分竖线处，将建筑物放在下面的三分横线处吧？

为了让照片不成为构图完美却索然无味的观光照，要考虑的是“空间”。**这里，我有意识地打破构图理论**，让塔偏向画面中央，将下方的建筑物放置得更为靠下，这样就在画面上为天空留出了广阔的空间。这样一来，**整个画面从死板的构图中解放出来了。**

在充足的空间中，**这个场景下的时光流逝以及空间感觉都被很好地传递出来了。**这其中，重点是大块云朵的设置。虽然使用广角或长焦镜头也能拍出较大的空间感，但是在这个场景中，我们还是通过改变拍摄角度，将流云完整地收纳在画面中。

云并不是静止不动的，所以按下快门的时机非常重要。虽然在这里讲了这么多规则和理论，但是在实际的拍摄现场，一切都要在瞬时进行判断并同时按下快门。这里选登的是连续拍摄的两张照片中的前面一张。

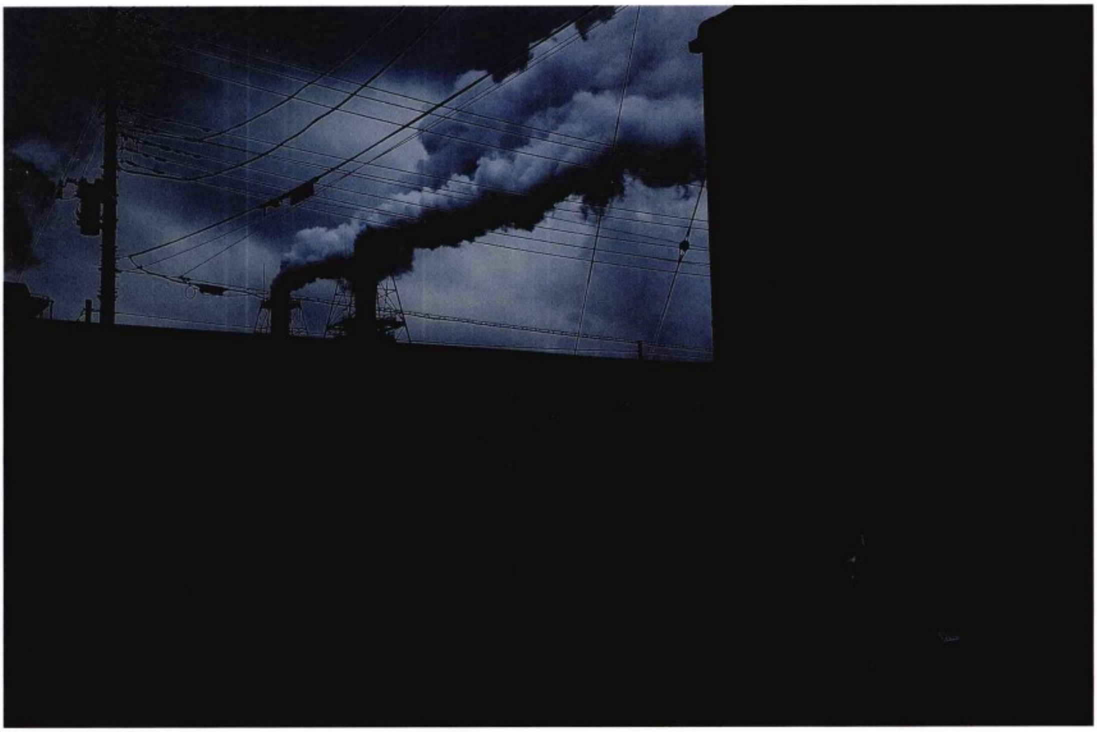
Technique 01 有意识地打破三分法构图原则



三分法构图是一种固定的、能给人稳定感的构图法，但有时也会让人感觉过于平淡。这里，特地打破了三分法构图原则，将天空的广阔呈现了出来。

Technique 02 将流云完整收纳

广阔的空间很好地向观者呈现了现场的氛围和空间感觉。重点在于对流云的处理。如果将上端空间去掉，这个画面就会给人以局促感和束缚感。



Canon **EOS 5D Mark Ⅱ**
EF28-135mm
F3.5-5.6 IS USM
焦距：44mm
曝光模式：光圈优先 AE
光圈：F11 快门速度：1/500 秒
曝光补偿：EV-1.0
白平衡：日光 感光度：400
图像格式：RAW

摄影/文・郡川正次

法则 03 相信内心的感动按下快门

前几天，我有幸参观了欧仁・阿杰的摄影展。阿杰是距今大约100年前的一位摄影家，他一生致力于拍摄巴黎街景，他的大部分摄影生活不为人们所知，靠将自己的摄影作品卖给风景画家作主题画为生。**阿杰所拍摄的景象，大部分是巴黎不为人知的小街道**，但是，这极度细致的街景拍摄，却**紧紧地攫住了观赏者的心灵**。

阿杰为什么单单拍摄不出名的小街道呢？我在思考这个问题的时候，总是不由得要联系到自己身上来。虽然我与阿杰相隔千里之遥，但**我和他一样，经常游走于街道之间进行摄影创作**，也经常会**被通常不为人所注意的景物打动**，因而按下快门。阿杰在100年前的巴黎街道上想些什么，这我们无从知晓，但是我想，阿杰也一定是被遇见的景物深深打动才按下快门的吧？

有的时候，面对同样的景物，有的人毫无感受，有的人却会被触动心灵。正是由于这瞬间的触动，才有了摄影作品。春天是樱花的季节。看到樱花而心生感动的人很多，我也同样会觉得樱花很美丽。但是，为什么看到冷清的埠头上的垃圾以及工厂的烟囱时也会有心灵的触动呢？这就需要拍摄者人生阅历的支撑了。我认为，相信自己内心的感动，这对于摄影很重要。相信内心的感动按下快门，才能得到一幅好的作品，才能将我们的所思所想很好地通过摄影作品呈现给观赏者。

Technique 01 不要截取，如实拍摄

拍摄时我从不截取某部分风景，而是会在选取风景时想象出一条线，以此来确定画面的轮廓。相比较仅凭计算得出画面的框架，我认为摄影时自己的感受与当时现场的氛围更为重要。

Technique 02 通过后期处理表现出烟与建筑物的存在感

在RAW显影时进行调整，将色彩饱和度降低，使烟与建筑物的对比略微增强。但是，仅通过RAW显影还不能完全达到要求的效果，因此使用Photoshop的色调曲线进行再次调整。

竹内敏信 · 摄影 / 文

Canon **EOS-1Ds**
EF70-200mm F2.8L USM
焦距：130mm
曝光模式：快门优先 AE
光圈：F18 快门速度：1/4 秒
曝光补偿：-
白平衡：日光 感光度：100
图像格式：RAW

法则 04 压缩效果产生重叠美 将自我思考融入风景中

70-200mm和100-300mm的长焦镜头是我最喜欢用的。要说理由的话，是因为这样的镜头可以**将眼前的美丽景色中真正有美感的部分与自己的印象相契合地选取出来**。换句话说，就是**可以将自然美在浓缩中展示**。不论胶片摄影还是数码摄影，我所发表的35mm作品中，许多都是用长焦镜头拍摄的。

这幅作品是在北海道斜里町拍摄的白桦林的景色。我用130mm的视角来对这片新绿与白桦林充盈着的空间进行取景。尽管没有200mm或300mm那样的效果，但通过使用长焦镜头的压缩效果，这幅作品也相当成功。延伸至丛林深处的白桦树干被层层压缩，增加了画面的密集度，形成了一个让人心旷神怡的画面。所谓压缩效果，即是使被拍摄物各部分的远近层次感消失的效果，因此，**所摄景物很难显示出幽深的感觉**。但是，在这幅风景照中，外面的树干颜色较亮，越往里树干颜色越暗，这种明暗变化赋予了画面幽深感。**利用光线来表现幽深感，这是在使用长焦镜头时经常要考虑到的问题**。

坦白来讲，我平素不太在意构图的问题，考虑的只是取景，也就是**将被摄物的哪一部分、多大范围纳入画面中**。在这次拍摄中，我一方面将画面左侧的新绿安排为适当的面积，另一方面在画面的左右两侧设置较粗壮的白桦来收束画面，以谋求整幅画面的紧凑感。通过这种紧凑感，让画面产生重叠美，即可将我们的自我思考叠加于风景中，很好地将我们的感动传递给观赏者。

Technique 01

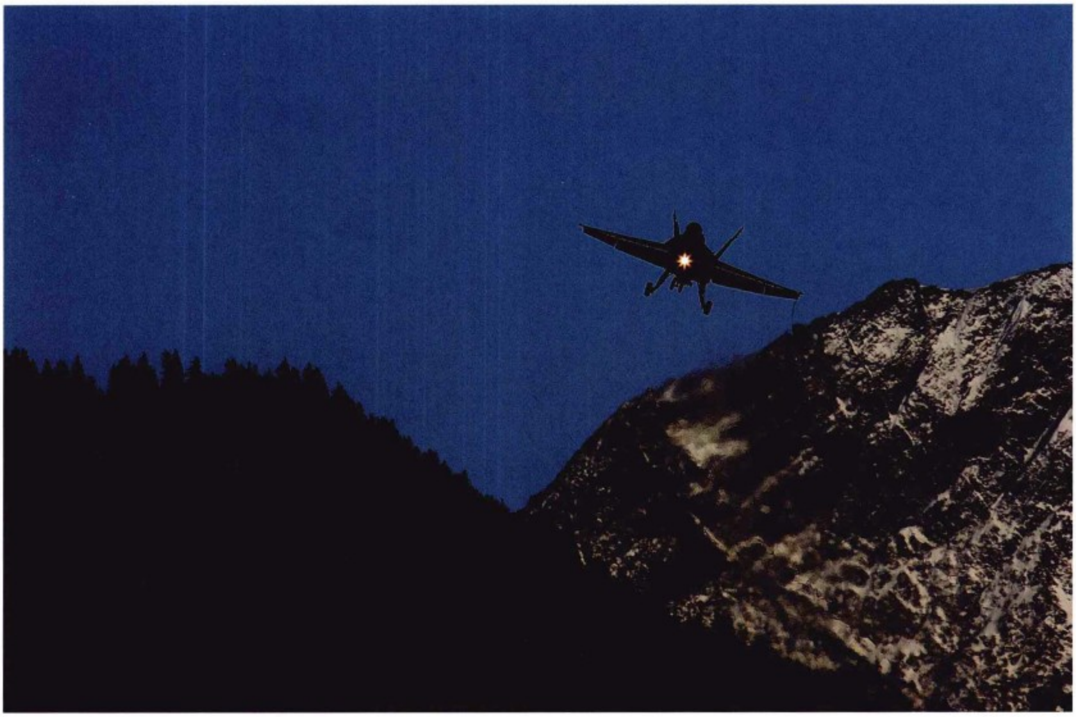
注意新绿的安排和白桦树干的放置

虽然新绿与白桦是协同关系，但由于要突出表现的是白桦林，所以将新绿置于画面左侧大约2/3空间处。另外，在画面左右分别放置视觉效果较强的粗壮白桦，以增强画面整体紧凑感。

Technique 02

白桦树干营造出竖直的画面走向

画面中是重重叠叠的白桦树干，其垂直向下的走向营造出了凛然的美感。拍摄前要确认相机的水平和垂直方向，以保证不出现倾斜。



Canon **EOS-1D Mark Ⅱ**
EF500mm F4L IS USM
EXTENDER EF1.4X Ⅱ
焦距（换算成 35mm）：700mm（910mm）
曝光模式：快门优先 AE
光圈：F8 快门速度：1/750 秒
曝光补偿：EV±0
白平衡：日光 感光度：200
图像格式：RAW

摄影/文 · 中野耕志

法则 05 拍摄主体作为点缀 周围风景大范围纳入画面

这幅摄影作品拍摄的主题是“Jetscape——作为点缀的飞机”，即将拍摄主体飞机作为点缀呈现，而将周围风景大范围纳入画面，可谓“**飞机摄影与风景摄影的配合技法**”。这幅摄影作品的重点在于将占据大部分画面的风景处理为写实性的风景画，同时处理好戏剧性的光线状态。这与在风景摄影中的情况相同，素材与光线状态如果处理得过于平淡，作品本身就会了无趣味。另外，还要将飞机拍摄到画面中，如何使这两方面进行对比、平衡，就成了这幅作品拍摄的最大难题。

在实际拍摄中，有两个要点：第一是“背景与主体的分离”。不论什么摄影作品，**如果拍摄主体被淹没在背景之中，那它就是一幅失败的作品**。尤其是这幅作品，将飞机作为点缀处理，拍摄主体只占据画面的很小部分，很容易就淹没在背景之中了。为了避免这种情况的发生，我们选取飞机飞过天空和大山这样的单纯背景时进行拍摄。第二是“构图的平衡”。不管怎么说，飞机才是画面的主体，因此**取景时要考虑如何使观赏者的目光自然而然地转向飞机**。最简单的是，将飞机置于黄金分割点附近，**也就是按照一般的构图法则来安放**。话虽如此，由于主体和背景的位置关系经常不像设想的那样，它们的位置关系实时变化，因此，最终的拍摄效果可以说要取决于瞬间的平衡感觉。

Technique 01 有意识地将主体与背景分离

这幅摄影作品的主体说到底是飞机，因此重要的是在选择背景时不让飞机淹没于其中。这样，当然就不能选择细节丰富的背景，也要注意背景与机体的色彩对比。

Technique 02 将主体放置于黄金分割点附近

一般的构图法则经常因拍摄者的原因有不同的拍摄方式。但是，将这种很小的被摄主体放置于黄金分割点或三分线交点附近，无疑是比较容易引人注意的。

根本武 · 摄影 / 文

OLYMPUS **E-3**
ZUIKO DIGITAL ED
12-60mm F2.8-4.0 SWD
焦距（换算成35mm）：12mm（24mm）
曝光模式：光圈优先 AE
光圈：F5.6 快门速度：1/400 秒
曝光补偿：EV-0.7
白平衡：直射阳光 感光度：100
图像格式：JPEG

法则 06 注意光的通路

我们之所以能认识物体，是由于光与影的存在。日常生活中我们对景物的观察是随时间的流逝而进行的，因此，如果不加注意，我们就不会对景物的光和影留下印象。但是，摄影正是要截取时间流逝的某一横截面，将其形成作品永久定格，因此，**拍摄时的光和影，在摄影作品中反而得到了强调，成为了作品的核心**。作品中**光和影形成了“光的流动”，这就是“光的通路”**。

将光的通路按照自己的意志控制调节，叫做采光（Lighting）。很多人认为，采光就是使用人造光，是摄影棚摄影的专用语，其实不然。在**外景拍摄**中，充分考虑太阳光的位置，并加入辅助光等，也是采光。

在摄影棚中拍摄，总会用到多个人造光源，这时最重要的就是要注意光的通路。**太阳只有一个，因此太阳光的通路也只有一条**。不论是怎样的立体照明，如果有两三个影子出现的话，都不能叫做采光。**采光时即使有多个光源，也只能呈现出一条光路**。换句话说，人为设置的光叫做“采光”，自然形成的光叫做“照明”。

外景拍摄也一样。**让被摄物处于拍摄者期望的光线下，这需要特定的时间和天气状况**。也就是说，需要通过确定拍摄的时空来实现光线的人为设置，即实现“采光”。只有实现了良好“采光”，才能定格下时间流逝中让人心醉的永恒画面。因此，在拍摄前，我们需要事先确定拍摄地的天气状况，并耐心等候期待的光线，这样才有可能达成所愿。

Technique 01 等候期待的光线

从浓重的乌云散开到第一束光射出来，这幅照片就是要捕捉这一瞬间。因此，选择了阴天来拍摄，并根据当日的风力进行推断，等待云开日出的一瞬间。

Technique 02 通过后期处理，表现出光路

画面右上的云中有些许射出的阳光。将这一光的流动铭刻在记忆中，通过后期处理表现。同时，房顶的反光效果、屋后的影子延伸，都需要特别注意。

Nikon **F2**
Ai Nikkor 24mm F2.8S
胶片：Kodak TRI-X
焦距：24mm
曝光模式：手动曝光
光圈：F4 快门速度：1/30秒
曝光补偿：-

摄影/文·**赫比·山口（Herbie Yamaguchi）**

基础讲座篇

法则 07 心怀敬意 让被摄人物光彩照人

启程去英国那年，我23岁。本打算只居住半年，但是一去到那里，以成为摄影家为梦想的我就被种种美丽的摄影素材所深深吸引，在那里呆了大约十年。到达英国后的第9年，也就是1981年，那是伦敦最有趣的历史时代。朋克摇滚势力渐微，取而代之的是"新浪潮（New wave）"的登场。当时英国年轻人的口号就是"新潮"与"原创"。

照片上的女人叫金姆·波文（Kim Bowen），在当时是最受年轻有为的艺术家们喜欢的人物。作为处于时尚中心的人物，人们没有不知道她的。**我有幸通过熟人的介绍，有了一次为她拍照的机会。拍摄时，她正在化妆，为发布会做准备**。我拍的第一张照片，她的脸部没有迎着光，人物与外界景物的构图平衡也差强人意。第二张照片就是确定版，后来也成为我伦敦时期摄影的代表作。

人像抓拍有多种风格。我在拍摄人物肖像时，会事先跟对方说：请让我来拍吧。在得到允许后，我就站在离对方较近的位置开始拍摄，因为我觉得，只有在人与人的关联中，世界才得以扩展。

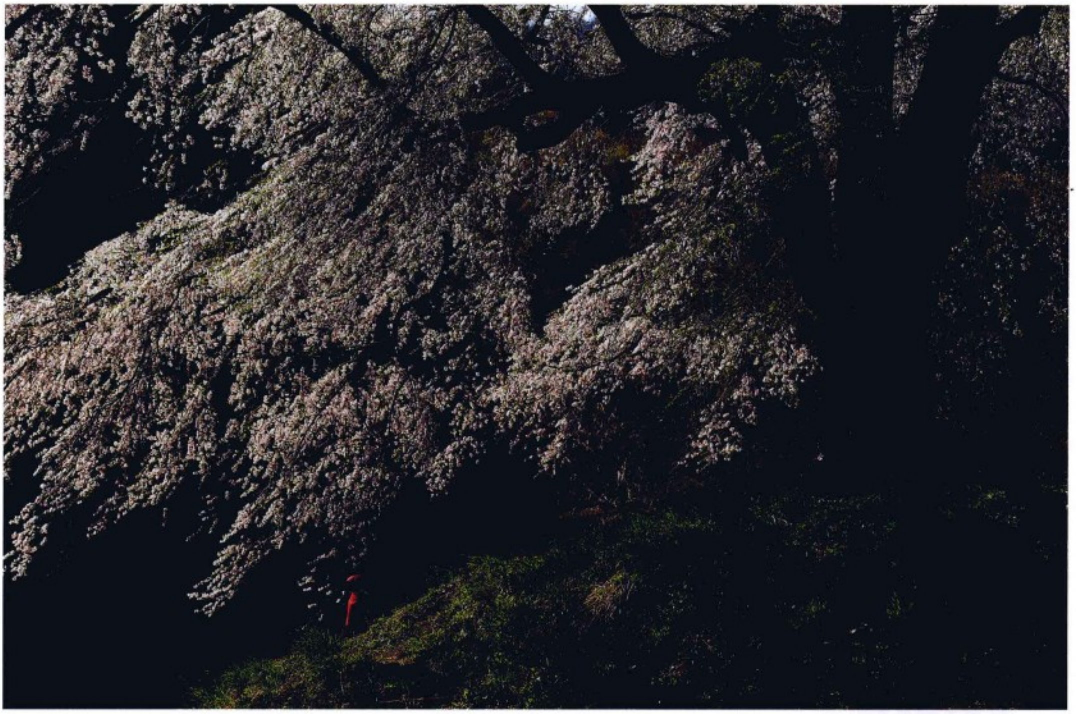
我一直想要通过摄影来记录下人们最光鲜亮丽的瞬间，让人们只要见到照片，就会喜欢上照片上的人。为了做到这一点，我觉得，**对被摄对象怀有一颗崇敬的心非常重要**。对于在灯光下化妆的金姆，我从心底觉得她很美。**外界景物的昏暗与她的光鲜形成对比，一幅梦幻般的照片就完成了**。

Technique 01 用光与影分割画面

首先，在考量考究的室内设计以及外部风景时，我反射性地想让金姆偏向画面左侧。灯光、暗夜，在这个平衡之中，闪亮的她被梦幻般地展现出来。

Technique 02 展现周围物品，显示与被摄者之间的近距离

在这幅作品中，如果去掉茶杯、烟灰缸等物品，或许能让整个画面更加整洁、纯粹，但是，如果这样的话，同时也会失掉这个场景下的难得气氛。



萩原史郎・摄影/文

Canon **EOS-1D Mark Ⅲ**
EF70-200mm F2.8L IS USM
焦距（换算成35mm）：90mm（117mm）
曝光模式：光圈优先AE
光圈：F4 快门速度：1/1250秒
曝光补偿：EV －0.3
白平衡：自动 感光度：200
图像格式：RAW

法则 08 精心设置点缀景物位置 谋求与拍摄主体的和谐

这幅作品拍摄的是群马县沼田市上发知町的一株枝垂樱，樱树下的一尊地藏菩萨作为点缀出现在作品中。当然，没有地藏菩萨也可以进行拍摄，但是就会显得不自然。老态龙钟的樱树，它的根部旁边，作为点缀竖着一个穿戴一新的地藏菩萨。我觉得，如果没有两者的对比关系，没有地藏菩萨的存在，樱树就不能得到很好的表现。因此，本作品选取能使樱花处于光照之中，地藏菩萨处于阴暗背景中的斜逆光位置进行拍摄，取景时将枝垂樱全部收纳入画面中。接下来，为了强调樱花的主体地位和地藏菩萨的点缀作用，**将樱花所占的面积放大，而将地藏菩萨放置于三分线交点向外的位置，这样就可以相当程度地削减其给人的印象。**上发知的枝垂樱与地藏菩萨，自古以来就受到当地人们的喜爱。人们的喜爱之心，是不是通过点缀景物的出现而更好地被表现出来了呢？

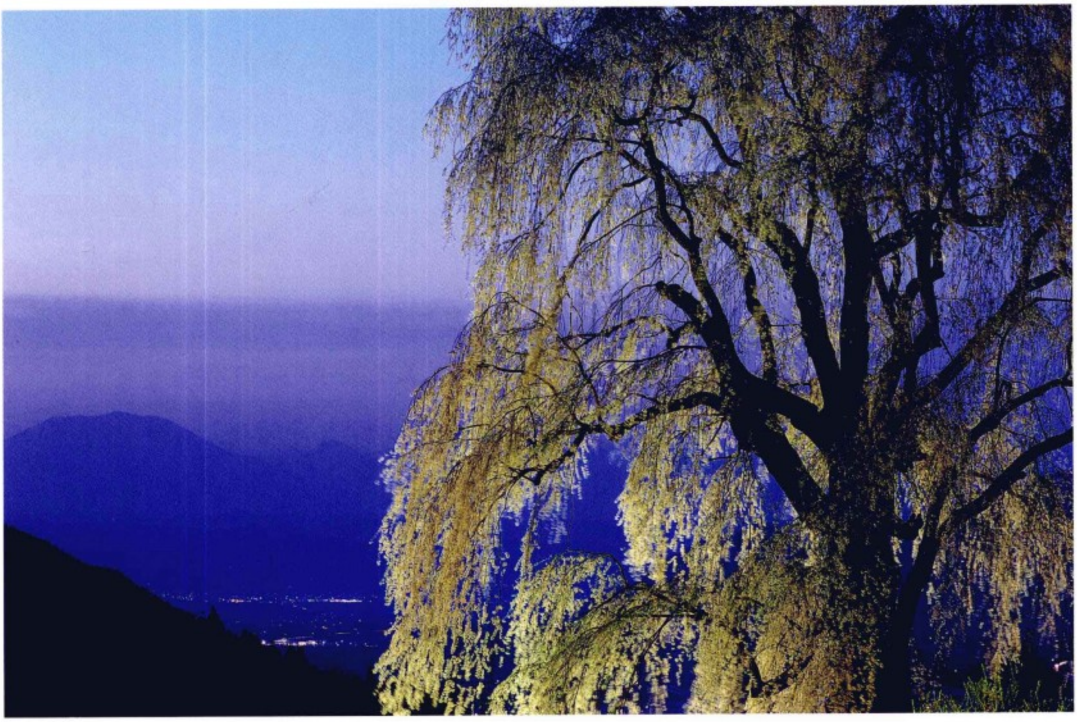
笔者认为，点缀景物，正如字面上写的那样，是为了对主要景物进行点缀，是**为了衬托拍摄主体，为主体增添故事性与情趣性**。根据被摄物的不同，点缀景物们可能承载着各种各样不同的信息，讲述着深刻的故事，通过将点缀景物有效地添加进去，整个画面就更加具有深远的意趣了。不过，**点缀景物并不是随便加入的，如果能使其自然地处于一旁，与被摄主体一起摄入画面**，这样就更好了。因此拍摄时我们要精心设置点缀景物的位置，使其与被摄主体协调一致。

Technique 01 精心设置点缀位置，与拍摄主体协调一致

这幅作品的主体说到底是樱花，地藏菩萨是点缀。因此，将主体樱花置于画面上方2/3左右的大片区域中，而地藏菩萨则放在三分线交点稍靠外处，以减弱其存在感。

Technique 02 点缀景物不必只存在于一点

这幅摄影作品中，点缀景物不只是地藏菩萨，而是由墓，村落等构成。这样，整幅照片中，樱花是作为村落的象征性景物被拍摄下来的。村落这样的集合体也可以作为点缀来处理。



Nikon **D2X**
Ai AF-S Zoom Nikkor ED
28-70mm F2.8D(IF)
焦距（换算成 35mm）：50mm（75mm）
曝光模式：光圈优先 AE
光圈：F8 快门速度：3 秒
曝光补偿：EV±0
白平衡：直射阳光 感光度：100
图像格式：RAW

摄影 / 文 · 荻原俊哉

法则 09 注意紧凑感与画面的“终止”，提升画面表现力

如何将夜晚的樱花完美地表现出来，拍摄时间段的选择很重要。**最好的时机是天完全黑之前，天空中还留有些许余光的时候**。如果过早，便拍不到晚霞；迟的话，又拍不到背景天空的蓝色。傍晚时的摄影，时间段的选择在很大程度上决定着摄影作品的成败。

在构图上，这幅摄影作品将樱树的树干放置在右边的三分竖线处，樱树与背景的面积比大约为1:2；将作为背景的山脉置于画面下端的三分横线处；**将樱树树干的中心部分置于这两条三分线的交点处，空出其对角位置的空间，在考虑樱树朝向的同时，即将构图的平衡性设置好**。

这幅作品的另一个要点在于画面左下角的黑色山脊。如果没有这个要素，左边的空间就会过于松散，画面整体缺乏紧凑感。请看右下方的画面，右图与左图是同样的取景，但它的构图中心是作为背景的夜晚街景以及被照亮的樱树。**在这个画面中，起到“终止”左侧空间作用的山脊所占的画面比例很小**，画面整体缺乏紧凑感。另外，画面中没有考虑到背景山脉的形状，这也是画面缺乏紧凑感的原因之一。虽然只是取景上的微小差异，画面表现力上却会有很大差别。因此，在取景构图的时候，我们要借助三分线，合理地安排景物，一定要注意画面的紧凑感，以提升画面的表现力。另外，画面的“终止”也是我们必须考虑的要素。

Technique 01 运用纵横三分线制造稳定感

将拍摄主体樱树与作为背景的山脊分别置于纵横三分线处，另外将樱树树干的中心置于画面右侧的三分竖线与下端的三分横线交点处，并空出对角处空间，以营造画面稳定感和平衡感。

Technique 02 注意画面的“终止”

这个画面是上图取景稍微变换之后得到的。可以看到，由于左边空间没有了起到“终止”作用的山脊，与上面的画面相比，在紧凑感上多少有些欠缺，平衡感也不足。

福田幸广 · 摄影 / 文

Canon **EOS-1Ds Mark Ⅱ**
EF28-300mm F3.5-5.6L IS USM
焦距：190mm
曝光模式：程序 AE
光圈：F7 快门速度：1/320 秒
曝光补偿：EV±0
白平衡：自动 感光度：400
图像格式：RAW

法则 10 熟悉拍摄地点，找到最佳拍摄位置

我觉得，**要想拍好动物写真，最重要的是要频繁去同一地点。即兴拍摄就能拍到好照片的情况是很少的**，即使有，也只能说是上天的礼物。通过频繁去同一地点，可以对拍摄对象的行动以及光线状况有很好的把握，这样才可以拍出预想的作品来。

这幅日本猴的作品是在山间万物复苏的时节拍摄的。为了能拍到这样的景象，关键是要在树木抽芽的时节进山，因为这时，猴子们会急于爬上抽芽的树上，抢吃新芽。在摄影中，要注意在不同的季节拍摄相应的景物。在真正的拍摄之前，**我多次爬上那座山，尽量掌握了路况和猴子的行踪**。

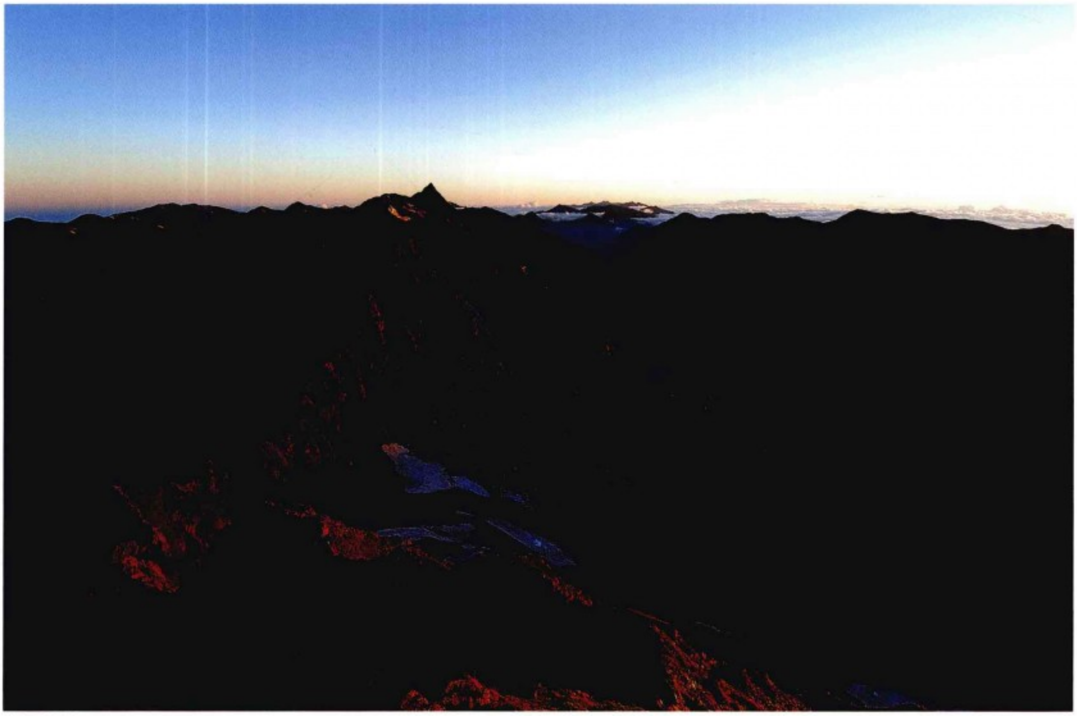
第二个要点是，摄影作品要体现被摄对象生气勃勃的生存状态，这就要求拍摄者必须捕捉到动物细微活动的瞬间。**在摄影中，经常要在注意被摄物的动作上费尽心思，而这其中最重要的是要确定好准确无误的拍摄位置**。在被摄物活动时，阳光从哪个方向射过来？背景是否具有美感？这些问题都要综合考虑并在瞬间作出判断。比如，在这个画面中，**半逆光的照射使猴子的毛发与新芽都熠熠生辉，这无疑得益于拍摄位置的选择**。这种技巧，要通过多次去同一地方，在时间宽裕的情况下充分考虑后才能实现。我认为，**在充分熟悉一个地点后，才能拍摄出好的作品**。因此，拍摄之前，尽量多地去拍摄地，找到最佳拍摄位置吧！

Technique 01 将猴子的脸和手置于构图的关键点上

猴子的脸和手延伸的位置，正处于对角线与右侧三分线的交点处。拍摄时要充分注意这个构图关键点。同时也要考虑向斜方向延伸的树干的方向性，以此来完成画面整体的构图。

Technique 02 在可进行半逆光拍摄的位置等待时机

找寻与预想中的效果接近的光照场所，等待拍摄时机。之所以选择半逆光，是因为这种光照能让猴子的毛发和新芽美丽地呈现出来。当一只猴子爬到树上时，不要放过机会，将它拍下来吧。



Nikon **D80**
AF-S DX Zoom-Nikkor
ED 12-24mm F4G(IF)
焦距（换算成 35mm）：12mm（18mm）
曝光模式：光圈优先 AE
光圈：F8 快门速度：1/15 秒
曝光补偿：EV－1.5
白平衡：直射阳光 感光度：100
图像格式：RAW

摄影 / 文 · 村田一朗

法则 11 运用三分法构图拍摄出山岳的厚重感

一幅美丽照片的构成，有两大要素很重要：一是吸引目光的主体，二是稳定的构图。关于主体，我们需要努力的是找到有魅力的被摄对象。而**构图的重要性则体现在如何将主体更简单明了地传达给第三者**。

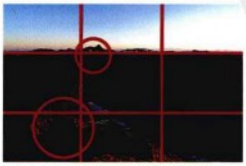
例如上图的场景，**地平线位置的变化将使主体也发生变化**。如果从三分线的运用来看，天空：地面 =1:2 时，地面是主体，反过来则天空是主体。空中若有大片云朵则要特别注意，但是这里万里无云，所以没有拍摄重点。另一方面，地面上晨光照耀，山脊分外美丽，因此选用天空：地面 =1:2 的比例进行取景。

另外，决定作品好坏的，还有从山尖延伸至山脚下的山脊线的处理。其中，要妥善处理左侧弯曲的山脊，将其置于三分线交点的外侧。因为要将山峰的最高点置于三分线的交点处，所以将另一处山尖放置在交点的内侧。

Technique02的画面是将上图纵向拍摄而得的。如果将山尖起的山脊线全部纳入画面，天空的面积过大，显得冗长。因此，这里将山脊线作为配角，而将山尖设为主体。山尖与左下方的山脊都位于三分线上，这样可以增强整个构图的稳定感。

这两幅照片的共同之处在于**构图，即不拍摄多余的景物**。在成功的摄影作品中，不拍摄影响构图的多余景物也是很重要的一点，因此，我们在构图时一定要注意取舍。

Technique 01 将三分线、三分点平衡使用



这个风景值得关注之处在于左上角的山尖与由此延伸至近前的山脊的弯曲部分。虽然不是正确的三分法构图，但是为谋求稳定感，将两者移到三分线上进行取景。

Technique 02 构图不同，主体也不同

这是上面的场景纵向拍摄得来的。这个画面也使用了三分法构图。利用右三分线与下三分线的起始点形成的斜连线，使山脊线看起来更加美丽。

桃井一至 · 摄影 / 文

Sony **a900**
Vario-Sonnar T*
24-70mm F2.8 ZA SSM
焦距：60mm
曝光模式：光圈优先 AE
光圈：F8 快门速度：1/100 秒
曝光补偿：EV − 0.3
白平衡：日光 感光度：400
图像格式：JPEG

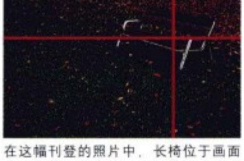
法则 12 用有视觉冲击力的颜色作为底色使画面更简洁

秋末，在木曾的中山路休息时，顺便逛了下公园，拍下了如上的景致。**被雨冲洗过的鲜绿与枯黄的落叶形成鲜明对比，吸引了人们的目光。**日本公园中的长椅上常常满是涂鸦，或是风化严重，脏乱不堪，但是这座公园的长椅却简洁大方，由木头和铝管组合而成，看上去有些异域风情。

回顾笔者以往的摄影作品，以有视觉冲击力的颜色作为底色的照片很多。这倒不是摄影时的刻意而为，只是从小就喜欢鲜艳的颜色。摄影是门博大精深的学问，有很多种类。只是，颜色是不管什么年龄、什么性别、什么技能的人，无一例外都会有所感受的一种东西。比如，幼儿园儿童会对鲜艳的颜色敏感，而成年人也会在看到蔚蓝天空和美丽大海的照片时，产生感动的情绪。构图或拍摄意图这些东西，如果没有一定的欣赏水平，是难辨好坏的，**但颜色，包含着潜在的、影响人心灵的东西，大家都能有所感知。**

虽然色彩是一种能被广泛感知的东西，但有区别的是决定画面内色彩分配的这些感觉。像照片一样，如果可以看到颜色分界线的话，在1:2~1:3的范围内分配颜色，可以给人协调、稳定的感觉。从拍摄者的位置来看，虽然可以看见远处有着色的树木，**但是真正吸引人们目光的地方还是近处的纯色区域。**将注意力放在色彩上，在考虑色彩分配的同时寻找拍摄对象，这样才能拍出好的照片来。

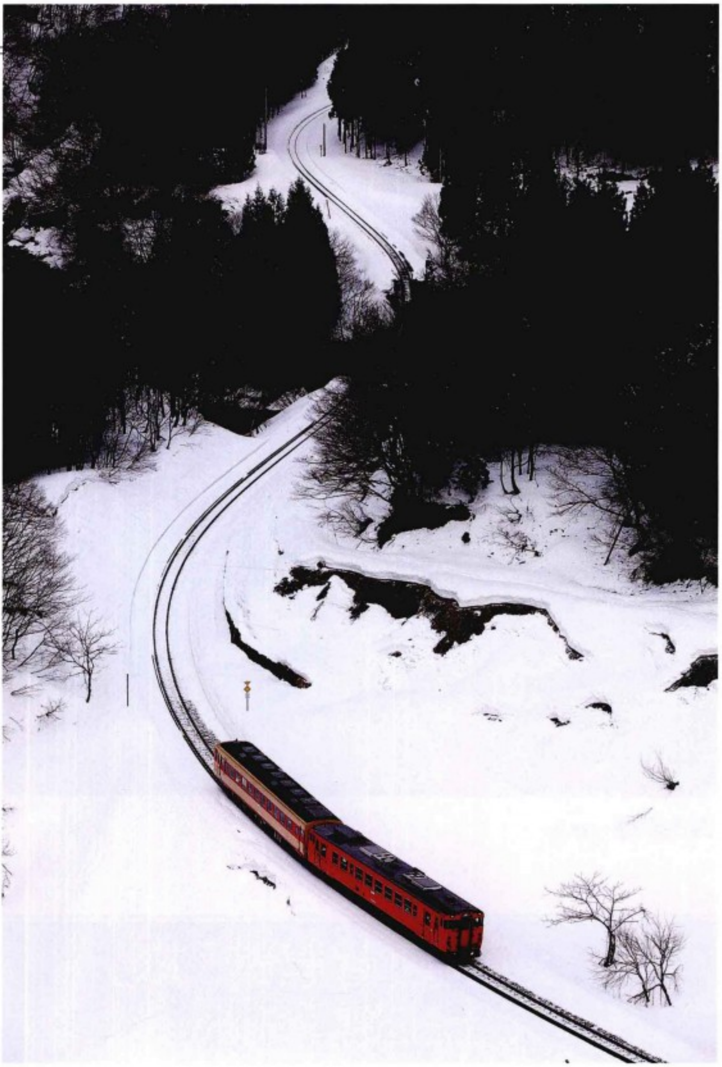
Technique 01 被摄物置于三分点处 画面看起来更有稳定感



在这幅刊登的照片中，长椅位于画面右上角的三分点处，正好符合三分法构图原则。稳定的构图，对雨后宁静祥和氛围的呈现也起到一定作用。大家在拍摄时可以借鉴。

Technique 02 只拍摄引人注意的要素 使画面更简洁

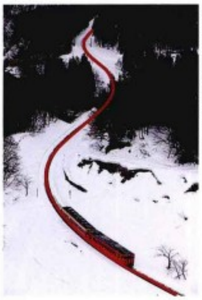
如图所示，长椅的周围有变黄的树木和灌木篱笆等各种各样的要素，但是，只有鲜绿和落叶的对比明显，引人注目，因此，将拍摄重点放在它们上。拍摄时要去除不必要的景物，注意画面构成的简洁。



Canon **EOS-1Ds Mark Ⅱ**
EF70-200mm F2.8L USM
焦距：120mm
曝光模式：手动曝光
光圈：F8 快门速度：1/800 秒
曝光补偿：－
白平衡：日光 感光度：250
图像格式：RAW

Technique **01**

将 S 形曲线摄入画面增强列车动感



S形弯道是地方线的最精彩部分。充分利用这段线路，可以让两节车厢的列车也拍出动感画面。地方线很容易淹没在周围的景物中，存在感不强，因此选定富于变化的行驶区间拍摄吧。

Technique **02**

用“实时显示”功能精确对焦

为了得到清晰的照片，准确对焦很重要。使用实时显示功能中的扩大显示，对列车通过的轨道实行“预对焦”。不要忘记将快门速度设为高速，以防被摄体模糊。

摄影/文 · **持田昭俊**

完美摄影 161 法则
基础讲座篇

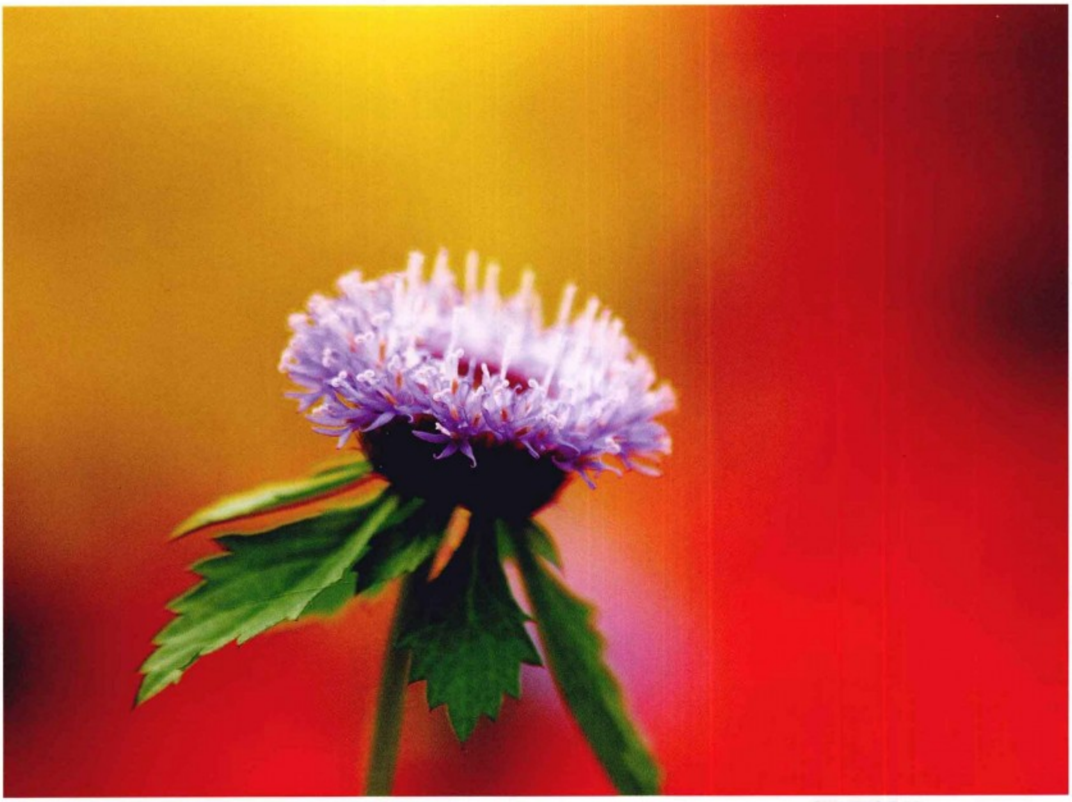
法则 13 特别的轨道形状增强车体的存在感

这是2009年3月13日从米坂线上引退下来的KIHA40+KIHA58系列内燃机车，是相当难得一见的纯粹国铁制造。这张照片的拍摄十分幸运，在地方线的摄影中，很难拍到有旅行情趣的照片。因为**地方线的列车，多由1~2节车厢组成，很短。为了不让它淹没在风景中，就必须灵活运用构图，增加其存在感**。

内燃机车在**S形弯道上全速前进**的景象，即使不是铁路迷，也会因为它而心跳加快、兴奋不已。**在画面中设置如此特别的轨道形状，可以使内燃机车的存在较风景更加突出，也可以让画面产生动感**。由于是下坡，列车比想象中前进得还要快，因此设定了1/800秒的高速快门。接下来，为了使各个角落都能对焦，使用了F8的光圈。ISO感光度配合所需要的设定值进行了微调。

最近，**我常常使用“实时显示”功能，尤其在这样需要精密对焦的情况下，“实时显示”功能就更加宝贵了**。首先，可以在注视液晶显示屏的同时，朝着列车开来的方向预先对焦。当然，三脚架必不可少。镜头选择长焦变焦镜头，要考虑列车开来的位置以及构图平衡取景。

为了拍摄到预想中的画面，要提前看天气预报，并经常到同一地点持续拍摄，这一点很重要。最后，由于列车的种类每天变化，因此，要通过网络查询来掌握列车的运行，以此来挑选拍摄位置。整个拍摄过程充满了艰辛，但也正因如此，当邂逅自己心仪的列车时，那份欣喜才会更大吧！



吉住志穗·摄影/文

OLYMPUS **E-30**
ZUIKO DIGITAL ED
50-200mm F2.8-3.5 SWD
焦距（换算成35mm）：200mm（400mm）
曝光模式：光圈优先AE
光圈：F3.5 快门速度：1/50秒
曝光补偿：EV+1.3
白平衡：阴天 感光度：100
图像格式：JPEG

法则 14 通过与背景的对比突出主题

我比较擅长拍摄花的特写，因此最喜欢百花盛开的春天。我经常使用的是中长焦微距镜头和长焦变焦镜头，三脚架也是几乎在每次摄影中都要用到的。

拍摄花朵时，花本身的美丽固然重要，但也要花些心思使其背景舞台也同样美丽。照片中的花叫紫纽扣花，是一种菊科的香草。花体呈淡紫色，不华丽。一般不密集开放，因此背景容易简单化。拍摄这张照片时，**花的后面正好是一株秋海棠，因此可以利用它的鲜艳颜色作为背景。**花固然可以作为花来看待，但是，在我看来，在这里将其作为一种色彩、一种形状来看待，可能更为合适。

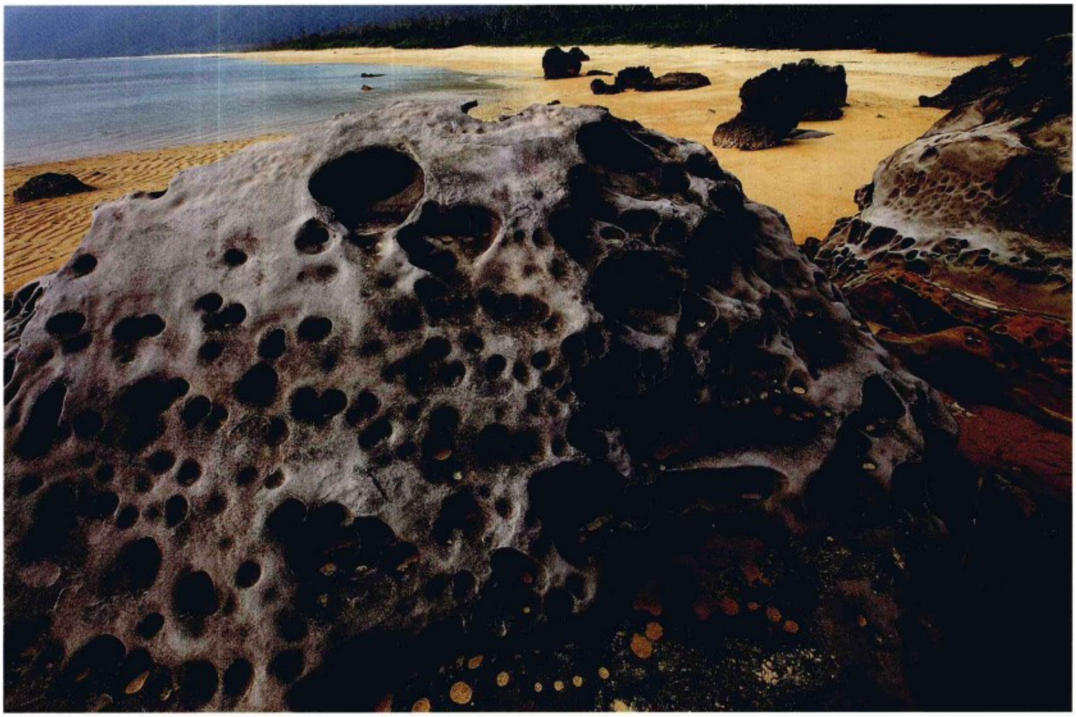
在我看来，最重要的不是摄影技巧，而是要有一颗将花朵漂亮地拍摄下来的心。如果有了要将花漂亮地拍摄下来的想法，就会想法设法实现它，变化角度、变化光圈、变化构图……在这个过程中，发现就会随之而来。特写的世界与肉眼所见的世界不同。**在查看取景器的同时，要反复进行拍摄试验，在此基础上，作品才能产生。**比如，**这里介绍的通过与背景的对比强调主题的技巧，也是由于有了要把花朵夺目呈现的热情，才得以实现的。**虽然看起来可能有些偏离主题，但当你看到心仪的花时，建议试着多拍几张看看比较好。因为只有多加拍摄，多做比较，才可能得到最符合预想的美丽照片。那些认为随意拍摄就能得到满意作品的想法是不切合实际的。

Technique 01 将花朝向的空间留出制造开阔感

在这幅照片中，画面上边的1/3部分空了出来。一般是将花朝向的空间留出，这样可以使画面有向外部扩展的开阔感。

Technique 02 选择可强调主题的背景

花的叶和茎的颜色都属于冷色系，若背景再使用同色系的颜色，会导致画面过于单一，无法凸显主题。暖色调背景可让花给人的印象大大增强。



Canon **EOS 5D Mark Ⅱ**
EF16-35mm F2.8L Ⅱ USM
焦距：16mm
曝光模式：手动曝光
光圈：F20 快门速度：1/8 秒
曝光补偿：－
白平衡：日光 感光度：100
图像格式：RAW

摄影 / 文 · 米美知子

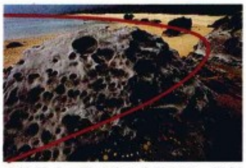
法则 15 通过引导视线的设置得到潜在的构图线

这是冲绳县西表岛海岸上的一块奇妙的岩石。岩石表面有无数张开着的洞，看起来像脸的模样。**为了强调这块岩石的有趣之处，我使用超广角镜头，以便能近距离拍摄它**。广角镜头是能将被摄物的特征与深邃感完美展现的最佳镜头，因此，首先将镜头靠近被摄物，将其形状的趣味性最大限度地进行强调，这是非常重要的。**千万不要忘记把“深邃感与所在场面的氛围融入拍摄中去”**。不论是多么有趣的被摄物，只将其本身作为取景对象的话，都难免让人感觉死板，破坏被摄物的立体感。为了更好地展现广角镜头的魅力，将背景纳入拍摄范围无疑是一大重点。

像这张照片一样，背景中也有岩石零星存在的情况下，出于“坚硬的物质就要表现其坚硬感”的考虑，我使用了泛焦拍摄方式进行对焦。一般来说，在使用数码相机进行拍摄时，为了避免衍射现象，一般会将光圈放得比较大。但是，**摄影就是自我表现，因此，如果要想清晰地呈现背景的话，就要毫不犹豫地选择泛焦拍摄**。如果不这样的话，数码相机拍出的照片背景就会是模糊的。

单反相机的乐趣就在于，你可以选择镜头、选择光圈、选择快门速度，自由地进行拍摄。在自然风光的拍摄中，本应用泛焦拍摄来表现景物，若为了避免出现衍射现象却不用，可以说是本末倒置了。我觉得，**在摄影中，能拍摄到自己想要的效果才是最重要的**。

Technique 01 注意被摄物的设置



在拍摄时，要对站立位置以及三脚架的高度进行微调，以使主体岩石与背景岩石不会发生重叠。为与沙滩的曲线相配合，将岩石设置在画面左侧，以引导视线至岩石的右边斜上方。

Technique 02 加入背景制造深邃感

用广角镜头拍摄有深邃感的作品时，重点是一定要加入背景。这样才可以将现场的气氛提升起来，主要被摄物的立体感也能得到加强。

法则16 查询拍摄日的天气情况

山岳和风景等野外摄影，受天气影响比较大，可以说天气状况直接关系到作品的好坏。制定拍摄计划时大多是以晴天为前提的，但事实上那天却可能是阴天或下雨。另外，**如果知道了上午是晴天、下午就开始下雨的话，就可以根据情况改变摄影路线，以使摄影行程更加有效率**。或者如果晚霞拍摄已经不可能，就不去晚霞的拍摄点，将花费在路上的时间转而用来拍摄其他景物，这样摄影就更有计划性了。

为了能准确知道天气状况，我经常会使用电脑和手机查询天气预报，**比如中央气象台和中国天气网等天气预报网站**。不论哪个网站，都可以看到全国各地区的详细天气预报，也可以看到一周天气预报。掌握了确切的天气状况，我们才能更好地拍摄出好的摄影作品来。（村田一朗）

Point 01 便利的天气预报网站

中央气象台

http://www.nmc.gov.cn

中国天气网

http://www.weather.com.cn

法则17 查询日出和日落时间

不光是山岳写真，朝霞、晚霞也是人们热衷的拍摄对象。日出与日落时间虽然在报纸上有登载，但是那是海拔0m的地方的时间，在海拔将近3000米的山上就不一样了，而且，山谷中日光照射也要来得迟一些。也就是说，**地形不同，日出日落的时间大不一样**。

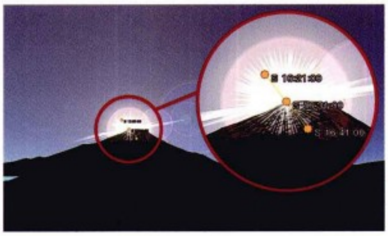
这样看来，似乎掌握准确的日出日落时间是不可能的了，但实际上，**如果使用Windows的免费软件"Kashmir 3D"，一切就都解决了**。这款软件可提供三维地形数据，将山体进行立体表现，可以告诉我们指定时间、指定地点的太阳和月亮的位置。这样，事先对景观的日出日落时间进行查询，就不会在拍摄地感到迷惑了。

下面的照片就是用"Kashmir 3D"软件查询钻石富士山的情况。我觉得软件的画面与实际拍摄的效果相当一致，你觉得呢？这款软件可以弥补"知识与经验"的不足，可以帮助我们拍摄出更好的作品来。（村田一朗）

Point 01 Kashmir 3D

作者：DAN杉本氏
免费软件
http://www.kashmir3d.com/

左边是Kashmir软件中显示的画面。在地图上指定摄影地点，然后运行软件，并指定镜头为24mm，就可得出钻石富士山适合的拍摄日期与时间。右边是以这一情况为参考摄影到的照片及软件中的效果对比。由此可见，该软件的精准度相当之高。



法则18 预先掌握开花时间

人们在想象花的美丽时，眼前最先浮现出来的一定是花盛开时的样子。不论是一朵，还是一片，总之花盛开时或是将要开放前的状态是最美的。因此，要拍摄花朵，选取这样的时机应该说是最合理的。

当然，根据摄影目的的不同，有时也会拍摄花凋谢后的凋零之感，拍摄花苞初放时的纯真之感，但不管是拍摄什么状态的花，**都必须选取适当的时间去拍摄。因此，事先掌握开花时间，这是摄影成功的必要一步。**

尤其对于初次去的地方，更要进行细致周密的调查。如果只是大致翻看一下花期图鉴，虽然也能得到一些信息，但是可能会忽略掉花期每年的不同情况。**最好能根据拍摄场地网站上的最新信息来选择拍摄时间**。（获原史郎）

Point 01 找到时效性高的网站进行花期查询

basics

法则 19 确认当地情况

毫无打算地忽然就去拍摄，这也没什么，以这种方式拍摄的作品也往往效果不错。但是，如果被摄物是特定的花、红叶、冰雪之类景物的话，就不行了。当拍摄日期受到局限的时候，就有必要了解好拍摄地的详细情况。

如果是笔者的话，取得这样的信息主要依靠网络。最近，博客慢慢盛行起来，因此，不光是前日的情况，即使是当日的情况也能知道得一清二楚。诚然，在拍摄当日要先查询再出发的话，会造成时间上的浪费，但是在拍摄准备的同时，对前日的状况做一掌握，对摄影会大有帮助。

这里要提醒的是公园等的电话。明确地说，那是不可靠的，因为那里面融入了主观因素和一些其他考虑。因此，笔者尽可能通过网络上的视频和相片来进行判断。**为了得到自己想要的信息，还是要靠自己来判断比较好。**（荻原史郎）

Point 01 通过网络得到最新情报

颐和园"适时花讯"

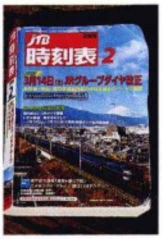
法则 20 掌握被摄物时刻表

笔者的主要拍摄对象**是铁路，必须掌握其时刻表才能进行拍摄**。如果不知道时刻表的话，根本拍不到好的照片。因此，**列车时刻表就成为了必备工具，而且必须很详细，并要有列车组成信息，这样才能根据列车长度作取景参考**。另外，如果是特急列车，即使通过的是小站，在列车时刻表上也会标有通过符号。通过对其前后的普通列车的到达出发时间进行推算，就可以知道特急列车的通过时间了。

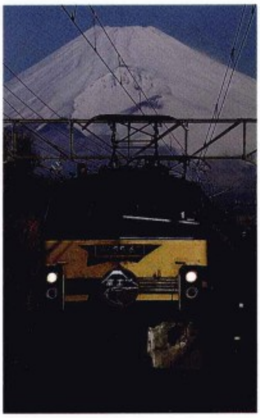
在综合考虑**列车的通行方向、气候等来决定拍摄位置的时候，时刻表也是很重要的帮手**，时刻表里满是对摄影的重要提示。像这样的时间掌握，应该不只是局限于铁路拍摄的时候。越是对时刻表了解得多，越能拍摄到好的照片。

右边的画面是东海道的特急列车"富士·隼"。它通过富士山前的时间，就是参考时刻表计算出来的。综合考虑富士山与列车的曝光，将拍摄时间选为上午（8点26分），这是拍摄的一个关键。（持田俊昭）

Point 01 只有大型的时刻表才有列车的详细信息



Point 02 在列车通过富士山时进行拍摄



法则 21 事先决定拍摄路线

为了能在有限的时间内高效地拍出照片，要充分利用专业地图册等计算机地图软件以及Google地图之类的互联网地图。在决定好拍摄地点后，将地图打印出来。地图一定是上北下南的，在地图上，上午太阳从右边射来，到了傍晚太阳从左边射来。**也要充分考虑由于季节变化而产生的日照时间变化，选择欲拍摄地点的最佳拍摄时间，以此来安排一天的行程。按照这个顺序在地图上标好顺序号，并将大概预定的时间写上。**如果在一个地方过多耽搁，就要在另外的地方节省时间，这个时候，这个安排表就起作用了。

准备工作与信息收集都应该做到完备、充分，但是摄影时还会出现天气的变化，也会有一些意想不到的情况出现。这个时候，**就不能太拘泥于时间表的安排了，要灵活应对。有时也可能会得到与之前所想的恰恰相反的信息，这时候，如果进行过事前调查就能够顺利地做出变更，拍出好照片来。**（郡川正次）

Point 01 通过地图软件确认拍摄地点

Point 02 顺序将拍摄时间写在地图上

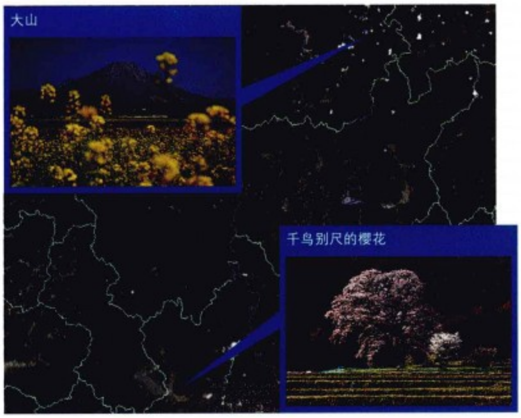
法则 22 寻找目的地周边的拍摄点

第一次到一个地方去拍摄，事先了解当地的情况必不可少。利用道路地图、导游手册、互联网等资源找出出行的路线以及停车场、洗手间在哪里，如果是来拍摄樱花的，就要了解花期。**同时，在目的地周边也有可能有好的拍摄地，可以预先调查一下。**这样，如果主要拍摄任务结束了，就可以马上到达新的摄影地点。另外，在需要长时间取景的情况下，在等待的时候，有时间的话也可以到附近的地方寻找外景，这样可以为下次摄影做好准备。因此**相对比较大的区域都可被划定为拍摄地，将可能的地点事先列出。**

几年前，我在广岛县千鸟别尺拍摄樱花时的经历就是一个例子。经过几天的拍摄，我拍到了想要的照片，但是拍摄日程还余下一天。从地图上来看，到大山(地名)好像只需几个小时，因此我利用这一天时间去了大山。那时候正好是叶子花和紫云英盛开的时节，春天的大山正是摄影的好去处。(深泽武)

Point 01

借助地图和导游手册对拍摄地周边进行调查



法则 23 依据光照状况制定拍摄计划

在拍摄自然风光时，使用太阳光这一光源进行采光是基本做法。为了对不同的光源强度、直射光和扩散光进行区别使用，选择天气状况十分必要，**顺光、侧光、逆光等的选择也非常重要。**如果仅是拍摄花草等小景物，可以通过调整拍摄位置来选择光的方向，但是如果拍摄的是范围较广的风景，就需要选择与理想光线相对应的拍摄时间了。

例如，从山中湖拍摄富士山的话，富士山位于西侧。早晨太阳从东方升起，为顺光，下午太阳从西方落下，为逆光。在确定好要从哪个位置拍摄之后，就要通过在地图上确定下方位，以此来推断出这里什么时候会有什么样的光出现。这就是基本的拍摄计划。

右边的两张照片都是从仙人池拍摄的劒岳景象，但是摄影时间不同，效果也迥然不同。上图是在早上斜侧光下拍摄的，山体充分地迎着阳光，山体表层恰到好处地显现出阴影，展现了很好的立体感。这幅作品中，山的形与色都有了完美的再现，同时给人以夏季的清爽感。

与此对比，下图是在夕阳西下时逆光拍摄的。光线从山的背面射来，云朵因为夕阳折射而呈现为红色的晚霞。光线通过云间照射下来，极为生动，这就是逆光拍摄的魅力所在。另外，在傍晚时分，也可以充分展现山的剪影。

如上所述，光线的方向能在很大程度上左右摄影作品的完成。因此，在不能人为控制光照的自然风景拍摄中，在制定拍摄计划的同时，考虑光线状态必不可少。(深泽武)

Scene 01

注意太阳的位置制定摄影计划

上午的斜侧光，凸显立体感

傍晚时分，逆光拍摄

Scene 01

熟知鸟儿习性之后拍摄的作品

法则 24 预先了解被摄物的习性

野鸟等野生动物可以说是最难拍的了。它们本来就很难遇到，拍摄者的轻举妄动又很容易使它们产生戒备而逃掉。如果确定要以它们为拍摄对象的话，**最好是首先好好观察它们，了解它们的行动范围和一般习性，在此基础上再进行拍摄。**拍摄前的调查、观察，是决定拍摄时间、场所、拍摄手法等诸多事项的前提。虽然看起来有点偏离主题，但是这确实是有效摄影的一大捷径。当然，这一点可以通用于所有的摄影，不管什么类型的摄影，都要注意时机的掌握。

左图是翠鸟的照片，发现这个停歇地是在两个月前。那时候细柱柳还是含苞待放的状态。之后，等翠鸟慢慢适应了拍摄用的遮帘，并选择与细柱柳的花期相合的时机，拍摄了这张照片。(中野耕志)

法则 25 预想要拍出的效果

摄影的人大致有两种类型，一种是先对被摄物感兴趣，明确知道它作为被摄物的魅力，将摄影作为将其记录与表现的一种形式；另一种是喜欢摄影器材及照片，对拍摄本身感兴趣，喜欢享受与被摄物不期而遇的感觉。不管是哪一种，在兴趣这一点上是没有疑问的。但是相比较而言，还是**事先在脑海中固定下想要拍出的效果，这样拍出的作品会更加成功**。一旦有固定的预想，就**可以自己决定拍摄的位置和时间段以及必要的器材**。这样，就可以做好充分准备再去拍摄了。（中野耕志）

Scene 01

预想拍摄效果选择拍摄场所和时间

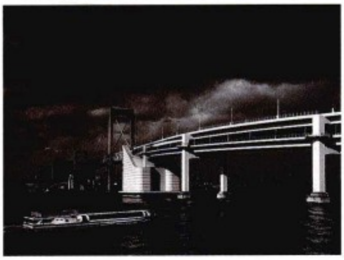
法则 26 预先决定要携带的镜头

在摄影中，与被摄物的相遇很重要。但是如果总是一味等待，不管等多久都不可能拍出好的作品，**有必要主动迎合被摄物来进行拍摄**。

制定拍摄计划，调查“在特定场所什么时间能拍出什么样子的照片”。**在脑海中试着想象一下拍摄出的照片的感觉。如果对脑海中的印象满意，就可以确定要携带的器材**。在拍摄现场，要尽量不更换镜头。自己是为了将头脑中的印象具体表现出来才来到这里进行拍摄的，要牢记这一点，然后再按下快门。（根本武）

Scene 01

试想出拍摄的感觉，只要一个镜头就可以成功



法则 27 重新查看行李 准备好所有物品

首先，**根据拍摄时间和地点决定交换镜头的数量。如果要进行多日摄影，就要准备好备用电池和充电器。如果以驾车为主要交通方式的话，就要在车上准备好电流换向器，在车内进行充电，车上也要可以使用电脑**。

如例所示的是前几天去能登拍摄时所用的器材。**因为是三天两夜、大约10个地方的拍摄，因些大约准备了40种拍摄用品**。地图是事先准备好的，但是还是在金泽的汽车出租公司得到的地图更加好用。注意要带上指南针。将存储卡都放在卡袋里，拍摄完毕时，将其放回里边，简单易操作。（根本武）

Point 01

配合拍摄日程选择器材

- E-3
- E-30
- 9-18mm F4.0-5.6
- 12-60mm F2.8-4.0
- 50-200mm F2.8-3.5
- 25mm F2.8
- 备用电池
- 充电器
- 2GB存储卡 ×20个
- 测光表
- 色温计
- 指南针
- 地图
- 书写工具
- 便利贴
- 三脚架
- 相机包（背包式）

法则 28 与当地人交谈

在街上漫步、抓拍的时候，与路人进行交谈是很重要的。可以先以与摄影无关的话题开始。这样的话，**能够更好地融入环境，更好地感受当地的气氛。有时也有可能得到意想不到的信息，甚至交到朋友。这对后面的拍摄非常有利**，抓拍的勇气也会油然而生。另外，与他们有一面之交之后，下次到访时就又多了一番趣味。正是这样的相逢才催生出了许多精彩的摄影作品。这在任何一种摄影类型中都是共通的。即使是风光摄影，**与公务人员打声招呼：“您好”，也可能会得到各种各样的当地信息**。（赫比·山口）

Scene 01

主动搭个话，有时就可以拍到好照片

法则 29 事先习惯相机的操作

为了很好地把握快门时机，不单是相机性能，作为操作者的**拍摄者的技术也很重要**。将相机像手机一样经常在手中摆弄，即使相机不在眼前，也应该能熟练操作常用的功能。比如在看电视的时候，将照相机拿在手里，拨弄档位、按动按钮等等；乘坐火车时，**不要将相机装在相机包里，而是经常拿在手里比较好**，即使电源为关闭状态也没有关系。**这样的话，相机慢慢就和自己的手熟悉起来了**，即使在完全黑暗的地方也可以顺畅地进行操作。

熟悉曝光补偿、AE/AF锁、AF模式的切换等后，在快门时机到来时就可以条件反射般地进行应对，只凭借手指的感觉，就可以在不经意间按动快门，**将失败消灭在未发生之前**。

Point 01
平时预先熟悉相机

Point 02
看不清楚也要可以熟练操作各种按钮

拨盘

AE/AF相关按钮

曝光补偿按钮

镜头的AF/MF切换按钮

法则 30 为使用方便自定义相机功能

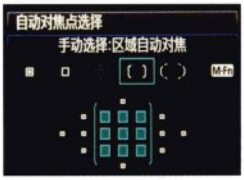
根据主要拍摄物、场景、拍摄模式等的不同，使用功能也要有所不同。但是，照相机的发展突飞猛进，越来越方便了。因此，不要固守原有的拍摄模式，**要试着使用新照相机中的新功能**，将可以方便使用的部分**积极加入自己的拍摄中**。

特制功能是熟练操作照相机的捷径，**通过寻找与自己合适的相机设置，可将操作性大大提升**。与AE、AF相关的特制功能对快门时机的正确应对有很大帮助，因此要经过多方尝试，寻找到最佳设置，掌握其操作；**降噪和曝光补偿**等与画质相关的功能，不要放过它们；**ISO自动设置时的感光度上限**等在设定值的判断上因人而异的功能，要好好搞清楚，这些都很重要。（冈岛和幸）

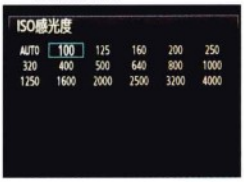
Point 01
重点检查的特制项目

AE相关设置

AF相关设置



ISO感光度设定



曝光补偿设置

法则 31 预先考虑自己的基本设定

摄影时经常有许多不得不做的事情。如果将所有这些事情都在面对时才一个一个地决定，那就无法及时按下快门了。而如果慌慌张张进行设定，常会出现错误，导致拍摄失败。虽然最终的画面不能事先决定，但是**根据被摄物与场景、拍摄条件与拍摄意图等的不同**，操作变焦镜头、调整构图、进行曝光补偿等等，基本上都是可以在一定程度上事先确定的。

如果是人像就用这个模式，如果是风景就用那个模式，晴天的话用这个，使用三脚架时用那个等等，**这些若能事先设定，我们的拍摄就会顺利得多**。（冈岛和幸）

Scene 01
冈岛的基本设定（使用三脚架拍摄的情况）

- 光圈优先
- F8
- 白平衡（日光）
- 低感光度
- 色彩设定（标准）
- 实时取景
- 抖动补偿OFF
- 反光镜预升
- 无线

法则 32 预先了解自己相机的曝光倾向

你应该知道自己相机的AE倾向吧?

在需要严密计算曝光的情况下，必须使用测光表，在抓拍或曝光实时改变的场景下，AE是很方便的功能。但是，**如果想得到自己想要的曝光效果，就要好好研究一下自己相机的AE倾向了**，"顺光是这样"，"逆光是那样"等等，预先掌握好补偿值是很有必要的。当然，相机变化了，补偿值也需要变化。因为，相机不同，AE的算法也不一样。

一般而言，顺光时没有必要进行曝光补偿，但是，根据被摄物的色彩，有时也需要相当程度的曝光补偿。正在开放并将持续开放一段时间的菜花等黄色被摄物，就是众多的必须进行曝光补偿的典型例子。

为熟悉曝光补偿值，平时有空的时候，要将一些差值作为数据积累起来，包括测光表的指定数值与相机指定数值的差值、校准后显示器上确认时感觉上的差值和直方图等数值上可以确认的差值等。**被认为适当的曝光通过流程的最后一步**（打印机、印刷或者Web），**可对能否再现预想的效果进行确认。**

数码摄影的好处在于，不像胶片摄影、显影摄影成本那么高昂。如何拍摄向阳的景色?如何拍摄背阴的景色?各种各样的场景可以分阶段地进行曝光补偿，可以尽可能多地进行拍摄。（根本武）

Scene 01 按照自己的设想拍摄夕阳景色

使用AE的话稍微有些曝光过度的倾向

为了拍摄出傍晚的感觉，使用EV－0.3的曝光补偿

法则 33 了解自己的手抖极限 不要过度调高感光度

数码相机可以随意变换ISO感光度，这在银盐时代想都不敢想。除此之外，数码相机还有3~5档防抖动修正功能。如果能够恰当使用，这些都是很不错的功能。

ISO感光度是以ISO100为基准等比增长的，每增加一档，快门速度增加一倍。也就是说，ISO为3200时，快门速度加快了5倍。不过，**虽然相机功能有了很大程度的改良，但是必须要对超高感光度设置的缺点有充分的认识**。另外，从噪点的角度来说，高速快门与低速快门是一样的。

夜晚拍摄时，感光度一般设置为ISO800，快门速度为1/8秒，这样的设置可以获得照相机的最优数据。以此为基础，**估测EV值与自己的手抖极限，记录下来，这样不论什么状况都能很好应对了。**

假设镜头为50mm（换算为35mm）时手部抖动的极限是1/60秒，那么当EV值下降（变暗）时，可将手抖补偿功能打开，在光圈优先AE模式下将光圈值设置为F5.6，这时直到EV8实际快门速度都为1/8秒。例如，如果加上五档手抖补偿设置，快门速度就相当于1/250秒，完全没有必要调整ISO感光度。如果将ISO感光度调整至800，那么直到EV5实际快门速度都为1/8秒，也处于手部抖动极限内。如果是**比这还要暗的场景，就不要犹豫了，使用三脚架吧**。（根本武）

Scene 01 预先掌握好自己的手抖极限

判定手抖补偿为有效

•相当于18mm
•F10
•1/8秒
（EV8.7）

超出手抖补偿限度就必须使用三脚架

•相当于34mm
•F2.8
•1/1.3秒
（EV3.3）

法则 34 注意水平感的培养

说起“水平”，脑海里的第一反应就是“水平线”。如果使用水平仪等设备拍摄，那水平线一定是水平的。也就是说，**接近无限远处的水平线，通过水平仪等设备完全可以实现水平拍摄**。在使用长焦镜头的时候，在进行画面的横向水平构图时，大多数情况下是可以通过水平仪的水平显示实现的。但是，**在使用广角和超广角镜头拍摄时就必须要特别注意了**。尤其是斜线横断构图时，就不能完全信任水平仪了。**在这样的场景中，“水平感”非常重要**。

右边的作品就是一个很好的例子。如果按照水平仪显示来拍摄，总觉得右边有些下行的感觉，缓缓弯曲的海岸线经常会出现这样的现象。这时，利用取景器和液晶显示屏上的网格线，可以有效避免这一现象。

经常有人会拍出倾斜的照片，这是由于照相机的持握方式、站立方法、快门的按下方法等多方面的原因造成的。如果照相机持握方式不当，要尽早做出调整。

站立在穿衣镜前，照出自己全身，摆出拍摄时的姿态。不要歪着脸看取景器，不要勉强地用单眼进行取景，这些**不正确的姿态会影响水平感的培养**。用正确的姿势，在注意水平的同时进行拍摄，久而久之就自然能拍出有水平感的照片了。（根本武）

Scene 01

使用水平仪拍摄也会出现视觉上感觉倾斜的情况

水平仪的水平显示

右边比水平仪的水平显示略微高一点

法则 35 注意画面内的平行

平行线是自然界本没有的，但由于有人参与而在风景中形成的线。在拍摄建筑时，到处都是平行线，在农村拍摄田地的时候也有很多的平行线。平行包含**横向平行和竖向平行，而要保持竖向平行，就要与被摄物正对而立。**

在与地表垂直相交的建筑物的平行线拍摄中，相机的仰角就成为一个问题。困难的是处理与地表垂直而立的平行四边形、正方形、长方形等复合条件的平行线。**要将它们拍摄好，最重要的是处理好与被摄物的相对站立位置**。下右图就是很好的示例，在这幅照片中，如果没有处理好水平和垂直，画面感觉相当差。首先远景的水平感较容易处理，但是广角视野中的近距离横向平行线，要特别注意，**要寻找适当的站立位置以使近距离的横向平行线不会产生不自然感**。然后，要在能让楼房的竖线看起来笔直的拍摄角度进行拍摄。在这样的场景中，水平仪仅能作为参考。

为了培养处理平行线的能力，可以将报纸贴在墙上，将照相机正对报纸的正中进行拍摄。照相机的高度也要在正中位置。如果能进入到拍摄状态中去，那么这类拍摄就掌握了。（根本武）

Scene 01

水平线倾斜的情况下，利用水平仪可确定垂直和平行

Scene 02

注意近处横线的水平，寻找与楼房正对的站立位置

basics

法则 36 既要掌握横幅构图 也要掌握竖幅构图

动画片是横向的世界，而摄影却可以横幅拍摄或竖幅拍摄，可灵活运用。笔者比较青睐竖幅构图，所以只要发现可以拍摄的景物就会用竖幅来拍摄，不过大多数人还是会选择横幅构图吧？

如果自己习惯于横幅构图那就以横幅构图为主吧。但是，与此同时，作为一个摄影老手，固守一种拍摄模式是有些可惜的。有的时候，为了寻找新的可能性，做出一些新的挑战也不错。

另外，我认为，对于摄影新手来说，更需要在许多尝试和训练中找到适合自己的拍摄模式，这是非常必要的。不要只采用横幅拍摄，也要有意识地使用竖幅构图，这是提高摄影技术的有效手段。

通过横幅与竖幅构图来熟悉镜头与被摄物的特性

横幅构图强调了画面的横向，所以给人宽阔感和稳定感；与此相对，竖幅构图强调了画面的纵向，因此给人**深邃感和高度感，根据情况不同，也可能表现出不安感。对这种差别要做到心中有数，熟悉横幅构图与竖幅构图两种拍摄模式，才能利用它们各自的特点进行适当的取景。**

这样，不论面对的是什么样的风景，都应该能够找到一些突破。另外，如果对平时不常用的构图产生了兴趣，那么也是很值得期待的吧？

举个具体的例子。Scene1中是木路的照片，其中的差异非常明显：横幅拍摄显示了左右方向的宽阔感，竖幅拍摄则显示了从眼前到远处的深邃感。在显示宽阔感和深邃感的时候，使用超广角镜头是比较适宜的。

Scene2中，横幅拍摄利用了眼前的岩石，同时表现了深邃感与宽阔感；而竖幅拍摄则将瀑布上方覆盖的绿荫都展现出来，表现出了森林的高度感。

Scene3拍摄的是掉落的莲花瓣。横幅拍摄将莲叶的放射状花纹与落花形成对比；竖幅拍摄从纵向抓住了排列的节奏感。这可以说是一个根据被摄物特点而区分使用横幅拍摄和竖幅拍摄的很好的示例。**不论是横幅还是竖幅拍摄都适宜的时候，不要怕麻烦，两种都尝试一下吧，这样不仅增加了作品的多样性**，在制作个人影展和作品集时也能派上用场。（萩原史郎）

Scene 01

灵活运用横幅构图与竖幅构图各自的特点

Scene 02

注意要纳入画面的要素

Scene 03

充分利用被摄物的特征

法则
37 尝试用所带的所有镜头进行拍摄

人们不知不觉中总是会用最擅长的镜头进行拍摄，即摄影师都有使用与自己摄影洞察力相匹配的镜头进行拍摄的偏好。例如，如果常用70-200mm长焦镜头进行拍摄的话，就会习惯于用这样的眼光去观察被摄物，也一定会**对这样的距离感与氛围产生兴趣。这可以看作是摄影师的风格，如果是初学者，也可以将其看作是"偏好"**。毕竟，以后摄影技术还是要不断提升的。如果只用固定的眼光来观察景物，那么摄影作品的表现范围就会变得狭窄，是不利于以后会遇到的各种场景的拍摄的。

为了解决这个问题，我推荐对于同一被摄物使用各种镜头进行拍摄训练。被摄物是什么无所谓，即使是一棵树也没关系。手里只有高倍变焦镜头的话，就分别使用广角端、50mm、100mm、长焦端、微距等尝试拍摄吧。

使用多种镜头提高摄影表现力

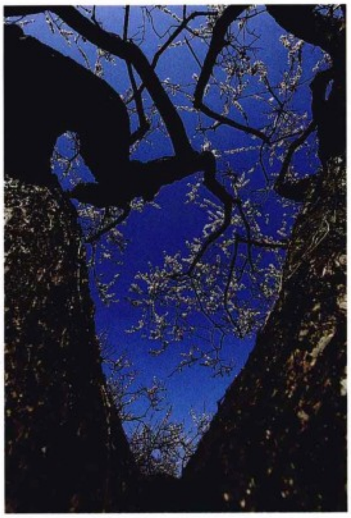
使用多种镜头（焦距）进行拍摄究竟有什么好处呢？第一，可以使用自己擅长的镜头之外的镜头进行拍摄，以此**体验以前没有过的摄影表现**；第二，**可以掌握各种不同镜头的特性**；第三，**可以从各种角度观察被摄物**；第四，**增加作品的多样性**；第五，**可以增加自己新的摄影可能性的机会**。既然有这么多的好处，那么请一定试一下吧。

下面登载的四张照片是分别由四个镜头拍摄出来的同一株白梅。17-40mm广角镜头用广角端17mm拍出了大胆的变形与远近感；50mm定焦镜头凸显了枝干制造出的梅的独特伫立感；70-200mm长焦镜头拍出了伸展在外的枝条的情趣；100mm微距镜头在使用虚化的同时，努力表现了花的可爱。这样，**就知道不同镜头是怎样创造出不同图像表现的了**。（荻原史郎）

Scene 01

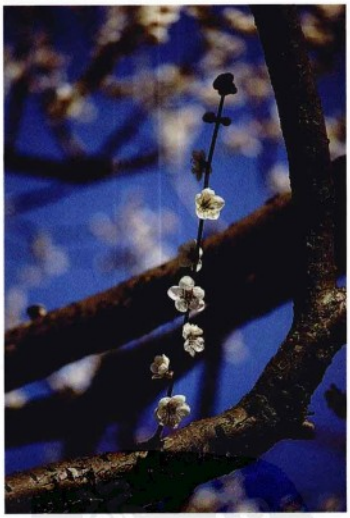
试着用四个镜头拍摄同一株梅树

EF17-40mm F4L USM



Carl Zeiss Planar T* 1.4/50 ZE

EF70-200mm F4L IS USM



EF100mm F2.8 Macro USM

17-40mm

17mm超广角将梅枝干的密集度拍摄出来了。这样近距离的拍摄，可以取得广角镜头特有的远近感和变形效果。

50mm

50mm定焦镜头直接表现了梅树。不要一味追求奇，尝试将自己感觉美的风景纯正地表现在画面上。

70-200mm

为了展示伸出枝干的可爱，最好是用能将风景一部分自由截取的长焦镜头。背后是虚化的白梅，制造了独特的空间。

100mm Macro

拍摄的是一朵白梅。这样的特写效果是微距镜头的特权。经过多方尝试，找到了能够显示其可爱姿态的角度。

法则

38

熟练掌握一个定焦镜头的使用

由于变焦镜头性能的提升，使用定焦镜头的用户减少了。最近，购买相机的人中，大部分都是冲着变焦相机来的。我们区分一下现今常用的镜头可发现，不管是鱼眼镜头、微距镜头还是超长焦镜头，只有特殊用途的镜头是定焦镜头，大部分都是变焦镜头，涵盖了必要的各种焦段。

变焦镜头可以覆盖定焦镜头的数个焦段，因此携带镜头少，行走更方便，并可省掉镜头的更换时间，加强了对快门时机的掌握。但是，如果只是这样**简单地使用变焦镜头的话，就会很容易只靠镜头“吃饭”，失去了自己的想法**，容易使摄影的表现力降低。

熟练掌握镜头的使用和拍摄位置的选择

在摄影大赛中品评参赛作品时经常有感：**摄影老手的镜头使用有许多值得学习之处，这跟他们长年练习定焦镜头摄影多少有些关系**吧。以前购买相机时，最初的一般就是50mm标准镜头，只用这一个镜头来挑战各种各样的情景表现。

如果熟练掌握了镜头使用和拍摄位置的选择，只用50mm镜头也是可以表现出广角、微距、长焦效果的。笔者小学时代就开始摄影，之后中学、高中、摄影学校、摄影棚助理，大部分都是靠一个50mm镜头完成的。广角镜头和长焦镜头是在做了摄影师助手，从事专业摄影之后的事，且还是以50mm定焦镜头为核心来构建镜头系统。变焦镜头是从使用数码相机后才开始使用的。

这与用以前的镜头，不能得到使用数码相机时可以得到的画质也有些关系。但最近，与数码相机对应的，引人注目的定焦镜头也多起来了。**最大F值时画面明快，表现性能优越**等等，**定焦镜头的优点很多**。但是，在这些优点之外，**更要扎实地掌握定焦镜头的使用**。

也不是说什么情况下都要用50mm镜头来拍。根据主要被摄物和场景、摄影类型的不同，摄影师使用的“标准镜头”也应该不同。摄影师应该将使用频率最高的焦距的定焦镜头加入镜头系统中，并扎实掌握其使用方法。**另外，要熟练掌握镜头的使用和拍摄位置的选择，以实现各种不同的表现。将这些了熟于胸，使用变焦镜头进行摄影时也应该会更加有效吧**？（冈岛和幸）

Scene 01

只用一个50mm镜头就可以实现这么多的表现效果

将空旷的空间进行广角式表现

与重视距离感的肉眼感觉相近的表现

通过接近被摄物和拍摄角度的变换实现长焦效果的表现

通过自身的移动来调整被摄物的大小

法则 39 经常对光圈和快门速度保持关注

即使在使用快门优先拍摄模式的时候，也**要经常查看光圈与快门速度，因为这是摄影技术的本源**。在没有AE的时代，摄影家们是自己决定光圈与快门速度的。现在虽然在相机上装备了AE，也同样还会有不能依赖它的时候。因此，在拍摄时如果不经常思考与被摄物适合的曝光值，是不可能拍出好照片的，这一点我至今还能切身感受到。

笔者的主要拍摄对象是铁路列车，这是拍摄前看不见的被摄物。一旦列车开过来，车体的明亮度就会影响到曝光，因此扎实地掌握曝光值设置非常重要。**如果要将列车拍摄为静止状态，就要使用与列车运行速度相符合的高速快门来拍摄，与之相反，如果要拍摄出列车的行驶效果的话，就要选择相对较慢的快门。另外，列车行驶到哪里开始对焦，从哪里开始可以拍摄出虚化效果，这些都需要由光圈值来决定**。如果不能掌握这些特性，就不能拍出合乎拍摄意图的作品。不论什么样的摄影，**都要有意识地去选择光圈与快门速度，经常对这方面保持关注，是成长为摄影高手的捷径**。（持田昭俊）

Scene 01
为拍摄出火车的速度感，放慢快门

•光圈：F14
•快门速度：1/125秒

Scene 02
计算景深，对前车厢对焦

•光圈：F8
•快门速度：1/800秒

法则 40 若难以决定光圈值可分段调光

在拍摄大范围风景时经常采用的手法之一是：缩小光圈，对画面整体用泛焦摄影方式全部清晰呈现。但是，在某些风景的拍摄中，**对于焦点位置有一些自己的想法，并想将其表现到画面的话，泛焦摄影就未必是最佳选择了**。比如，以下图中的菜花田、新绿与河川场景为例，要将新绿与河川突出来作为主体表现的话，菜花就应该虚化处理了。

那么，光圈值怎样设置才合适呢？**景深是随拍摄距离、焦距变化而变化的**。因此，如果没有经验的话，很难马上判断出光圈值。在数码相机时代，在拍摄现场可以通过相机的液晶显示屏来查看以便进行大致估计，但是细微之处的变化就很难把握了。还有，即使在现场觉得效果不错了，但实际上泛焦的拍摄效果更使人印象深刻，背景和前景的虚化效果差别使画面与想象中不同，这样的情况也时有发生。**此时可以尝试“分段调光”，即分阶段地变化光圈值来进行拍摄，之后再通过电脑进行确认。以这些摄影经验为依托，应该就能慢慢地掌握选择什么样的光圈值，才能获得最适合这个场景的虚化了**。（荻原俊哉）

Scene 01
弥补现场中不容易拍摄到的微妙现象

F2.8（河川的清晰感不足）

F4（被判定为最好的表现方法）

F16（前景的菜花太清晰了）

法则 41 用MF模式准确设置焦点

在AF已成为理所当然的现在，我们已经在不自觉中不再轻易地对着被摄物调焦了。调整被摄物到测距点、半按快门，只需这样，AF相机就能自动对焦。但是，这时候自己能够很好地意识到对焦位置、明确在此处对焦的必然性吗？

自己观察拍摄物，手动调焦，这是摄影的本质。在大多数情况下，人们会把焦点对准最想表现的主体（当然也有例外）。因此，准确把握对焦位置，**这与再次审视自己最想表现的内容密切相关**。

另外，实用性也需要注意。开放地使用明亮镜头的时候，用微距镜头进行近距离拍摄的时候，景深都会极度变小。这种情况下，将焦点对在哪里对画面表现来说是非常重要的。这时，**MF的使用就是为了将焦点置于自己预想的位置而进行的很好训练**。另外，在特别想将焦点置于画面一端时，不需要转动相机就可以实现，在这一点上MF也发挥了作用。如果是AF框靠近中央的全画幅相机，则会更加方便。

拍摄的时候有时我们不知道要拍摄什么，甚至不知道要表现什么。为了避免这种情况，最好是试着用手动对焦模式进行焦点设置吧。（郡川正次）

Scene 01

思考能将拍摄意图准确传递给观赏者的焦点位置

法则 42 不要轻易虚化画面 使用泛焦进行拍摄

虽然在日常生活中可能注意不到，但是，我们视野中的世界确实是泛焦的，也就是说所见的所有景物都是对在焦点上的。背景虚化、前景虚化等景象是在摄影镜头问世之后人们才意识到的。

因此，在摄影中，通过泛焦拍摄尝试将风景恢复到人类视线中本来的样子会怎么样呢？不要轻易使用背景虚化功能，而是**将人眼中显现的景物如实地记录下来**。这样的话，一方面可以**看见之前都没有意识到的多余的东西**，另一方面也可以**重新对主体以外的虚化的必要性有所思考**。当然，每个角落都完美对焦的照片让人心情舒畅，从表现角度而言，这也是摄影的魅力之一。

泛焦这一个词最初被提出的时候，广角镜头最多也只是35mm。时至今日，有人认为35mm已不能被视为广角镜头。随之而来的，不只是画面上下左右的扩展，前后空间也更加深邃，三维构图变得容易了。**利用通过缩小广角镜头的光圈而得到的大景深，将被摄物从眼前向画面深处放置，以进行竖幅构图**，再加上画面分割法的使用，泛焦拍摄在画面表现上发挥着越来越重要的作用。（郡川正次）

Scene 01

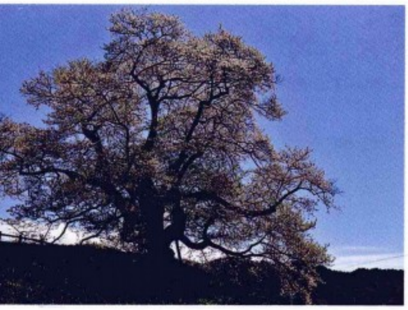
将自己的视觉感觉正确记录于摄影作品中

法则 43

即使稍有勉强 也要试着将前景纳入

Scene 01

将拍摄角度压低，纳入前景

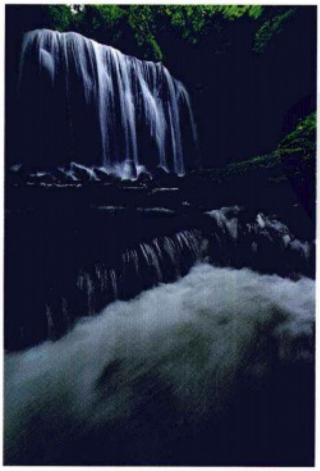


Scene 02

横向移动，纳入前景

Scene 03

竖幅拍摄，纳入前景



在面对某个风景时，是不是有时会觉得非常平淡无奇呢？这时，即使有些勉强，也建议你加入前景来进行拍摄。如果是勉强加入的话，最初会在构图上产生不自然的感觉，因此，要对拍摄角度、前景设置等进一步进行斟酌，这样，**就能得到新的突破，用全新的视角来观察被摄物。**

例如，在Scene1中，拍摄的是土堆上盛开的一株樱花。还未长出新叶的桑园最能给人以美的感受。将桑树枝最小化处理，尽可能将樱树放大。在这个位置上，大概不论是谁都是能看到樱花的吧？此时，桑树是障碍物。但是再仔仔细细观察一下，就能感受到桑树的节奏感与田中的小野芝麻的趣味。因此，在前景中配置桑树进行拍摄，就得到了右边的照片。画面中樱花与桑树枝相叠加，这是拍摄者有意识地将二者放置于一起的。问题在于究竟是感觉桑田有趣呢，还是多余？这就是摄影者的感性意识差异了。

在前景的寻找方法和使用方法中创造个性

说句不怕被误解的话，**只拍摄主体是任何拍摄者都能做到的，但是，发现适合的前景并将其组合至画面中，却只有对前景敏感的人才能做到。**背景的发现相比较而言是容易的，而发现可以作为被摄物出现在画面中的前景，这不容易。

将前景纳入画面的优点在于：**与只有主体的单调画面不同，前景能使画面具有较大变化，也能将被摄物所在的周边氛围和情境添加到画面中**，而且比较容易产生距离感和前景与主体间的对比。（荻原俊哉）

法则
44 寻找有效果的点缀物

加入有效的点缀物能增加整个画面的故事性与情趣性。当然，很多画面没有点缀物也不是不能构图。因此，**点缀物应该要有效果，不能勉强地加入画面中，要能为画面增色**。

接下来，就是如何选择点缀物了。这里并没有固定的标准去判别什么是好的，在点缀主体时能够不妨碍主体的存在，又能在一定程度上表现自身，同时达到一定的效果就可以了。

不要刻意去寻找点缀物，而是自然地发现它。非常突出的景物是不适合作点缀物的，而如果看到它的感觉是“咦，挺好呀”的话，就比较适合作点缀物了。在这里也不能提出什么建议，这也是没有办法的事情。点缀物就是这样的一种景物吧？

按这样的标准找到点缀物，然后**将其放在画面的某一个边角处，使之能在不经意间被看到**。如果将其放在画面正中间或者三分线交点处，就容易被误认为是拍摄主体。本是点缀的景物反而成为被摄主体的话，就有些本末倒置了，也会让作品本身不知所云。

不经意放入的点缀能使画面故事性更丰富

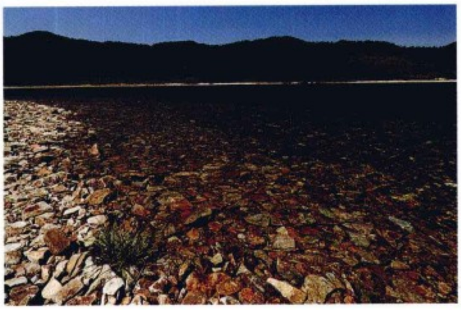
看一个具体的例子。在湖畔拍摄的时候，Scene01右边的照片在画面的近前放入了一株水草，而左边的照片没有，只显示了单纯的湖水的美丽，右边照片由于有了水草作为点缀，画面富于变化，而且**增加了生命力蓬勃向上的故事性**。

在拍摄田垄的例子中，右边的照片增加了点缀物白梅树，因此，画面传递了卷心菜苗**在初春时开始生长的微妙信息**；而左图中没有点缀物，因而初春之感也很难传达。

樱花的照片最初是由于被树干的形状和垂下的樱花的组合吸引而拍摄的。之后将目光向远处望去，发现了在斜面开着的一株樱树。通过将其作为点缀摄入画面，在增加画面深邃感的同时，也制造了樱树之间的交流之感。这就是由于点缀物的存在增加了画面深意的例子。

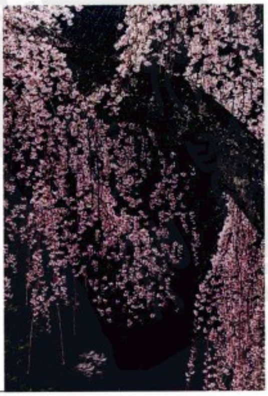
应该注意的是，不要勉强加入点缀物，而是要将有效果的点缀物不经意间加入画面，从而赋予画面更加丰富的故事性。（荻原史郎）

Scene 01
将点缀物作为突出点使用



Scene 02
通过点缀物表现出季节感

Scene 03
通过点缀物制造出深邃感和对比效果



法则 45 基于取景的构图减法

经常会有这样的感觉吧：虽是拍摄了美丽的风景，但是看照片的时候，总觉得少了点什么。**这大多是因为拍摄者没有将相机朝向这个场景中最吸引人的部分**，在没有清楚把握画面的情况下就按下了快门所致。

风景摄影经常被比作减法，这是什么意思呢？就是说**在拍摄时要将多余的元素从画面中排除出去，从而使拍摄者对这个场景的印象能够更加明确地表现出来**。以最小限度的要素构成、经过了千锤百炼的照片才能向观赏者传达拍摄者所热衷的内容。

其中的是非好坏姑且不论，将对于自己的画面表现无用的部分去掉，这是提升拍摄技术的重要训练方法。将相机对准遇见的美景，这也是因为**拍摄者从这风景中体味到了些什么吧**？这时，**要冷静地分析到底是风景的哪个部分吸引了自己，提炼出重点来**。

将拍摄的照片在液晶显示屏上确认，如果感觉画面有些疏忽或是不够简练的话，那么就在明确了风景的重点之后，逐步整理画面，在取景上进行删减。如果感觉不到要明确表现的内容，就应该进一步对拍摄效果进行提升。将自己认为多余的部分去掉，对取景做个减法吧。（萩原俊哉）

Scene 01

取景中的减法

对美丽的风景大范围取景

浓缩樱花、菜花、寺庙、蓝天等要素

进一步去掉蓝天的部分

法则 46 使用虚化的构图减法

构图减法不局限于取景，**通过控制背景和前景的虚化来整理画面，使主体突出，这样的构图减法也是可行的。**

背景清晰可见，有时会让人感觉过于繁杂，不能明确表现主体。这时，通过扩大虚化可以柔化杂乱无章的背景。如果能将背景作为一种感觉和氛围来呈现的话，画面就协调了。**减少背景的清晰程度，从而实现构图减法，就可以将主体突出地显现出来。**

使用这种方法可以轻松应对某些场合。比如当取景不自由，电线杆和房屋等障碍物无论如何也要被纳入镜头中时，通过虚化就能很好地处理。

在拍摄溪流和瀑布时经常意识不到背景信息量过多的情况。如想使用低速快门表现水的流动感，但却不小心过于缩小光圈而使景深变深，背景繁杂。因此，拍摄时要经常考虑背景的信息量，要判断哪些信息是需要的，哪些是要略掉的，在此基础上根据需要来控制虚化。（萩原俊哉）

Scene 01

使用虚化进行构图减法的实例

通过适度减法保留画面氛围

大面积虚化以突出主体

法则

47 改变主体的大小进行拍摄

在画面中通常要突显主体，并以主体为基准来有效地使用陪体和其他要素进行构图。虽然构图中有时候也不明确突现主体，但那是非常少见的。另外，可以认为主体的存在感是通过大小差别来体现的。

对于拍摄主体来说，虽说有大小之别，但是由于所摄景物不同，主体也不同，因此其大小也必然不一样，这是很显然的。但是，在这里所说的"改变主体的大小"是指**在同一场景表现同一主体的情况下**，改变主体的大小进行拍摄。正因如此，该技能有必要进行训练。

在设想某个场景的时候，为了改变主体大小，必须更换镜头、前后移动等。但是，在这之前，在考虑要改变主体大小时，**应该明确其变大时要表现什么，变小时又要表现什么**。如果没有明确这一点，主体的大小变化就毫无意义了。**必须抱有明确的目的来进行主体大小的变化**，有了这个意识之后，这项训练才有了意义。

改变主体大小拍出多种多样的作品

改变主体大小的目的之一，是**将主体与陪体进行角色逆转**。因为画面中很小的景物不能被看作主体，要将其放大后才有主体的感觉。例如Scene1中的樱树照片，左边的照片中，冒烟的浅间山是主体，缩小后取景的樱花是作为点缀物进行处理的。但是在右边的照片中，樱花被放大，转变为画面的主体。这时虽然山也变大了，但其顶部和山脊以及喷烟处都溢出了画面外，使得山的存在感被削弱了，失去了作为主体的实力。

在明确了这一点后，下面我们来看将主体变小却仍能保持其主体地位的例子。一般来说，将景物放大会使其成为画面主体，而将其缩小来使其成为主体的话，**就必须是作为主体的被摄物能给周围的景观带来不同的情趣**。在Scene2中，被新绿包围的瀑布，就是即使被缩小也仍然占据画面主体地位的例子。也就是说，因为在这个画面中，**没有能比瀑布更有存在感的景物了**。相反的，在樱树与浅间山的例子中，山比樱树更有感染力，因此可以形成主客逆转。

在对这一点心中有数之后，就多方变化主体的位置来进行拍摄挑战吧！（荻原史郎）

Scene 01

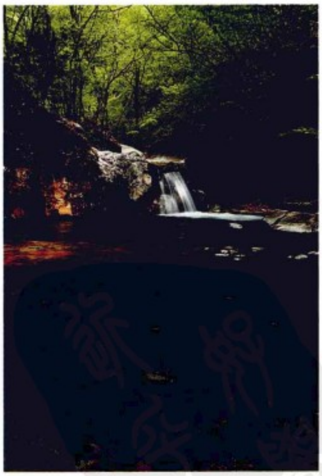
按自己的意愿拍摄傍晚的景观

喷烟的浅间山为主体

樱树为主体

Scene 02

即使被缩小也仍有存在感的主体



法则 48 注意区分主体和主题的差异

主体和主题是经常会听到的词语。乍一看，两者似乎意思一样，但是需要将它们区分开来。**主体是在作品中作为基准来进行拍摄的被摄物，主题是作品的主旨和意图**。因此，在作品中找到主体比较容易，比较大的景物往往就是主体，因为作为基准的被摄物要有与其地位相当的分量。但是，**作品的主题更为重要**，因为它包含了拍摄者的思想。

在鉴赏摄影作品时，对其主题的解读是十分重要的。与以形状在画面上展现的主体不同，主题有时明确，有时模糊。也**不是说非要将主题如何理解才是正确的**，如何理解作品中的内容是观赏者自己的自由。

从这个意义上来说，在拍摄作品时，**与处理主体相比，意识到如何传达主题更为重要**。例如，拍摄樱花，就是说要把樱花作为拍摄主体，而以作为主体的樱花来传递什么，这就是主题，这才是最重要的。

主题不同，作品也不同

这里登载的四幅照片拍摄的都是同一株樱树，即樱树是拍摄主体。左上的照片以春天的蓝天为背景，展现了“樱花的秀美”和“樱树的生命力”这一主题。与此相对，右上的照片中，背景选定为山的斜坡，这样，主题就变成了“初春的山脚下盛开的樱花丽影”。从这两幅照片可以看出，**背景变化了，主题也会随之发生很大变化**。

下面的两幅照片中都加入了农家杂物间。两幅照片都以“与人的共生”为主题，人的感觉大大增强了。但是，左边的照片中，樱树是俯瞰杂物间的，天空也有很强的开阔感；而右边的照片中，樱花与杂物间的距离很近，强调了它们之间的密切联系。这个差别，展现了摄影的多样性，可以很好地运用于个展和作品集中。

摄影时最好能对主体和主题有清楚的认识。这样，才能拍出在主题上心灵相通的照片来。（荻原史郎）

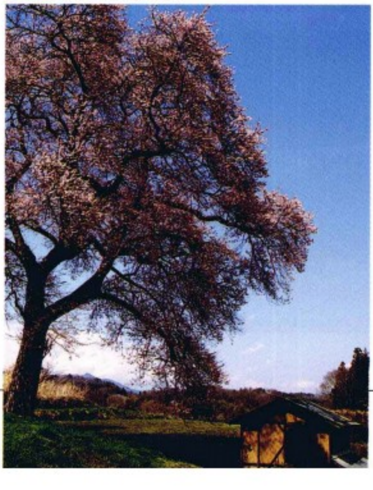
Scene 01

以樱花为“主体”，表现多种“主题”

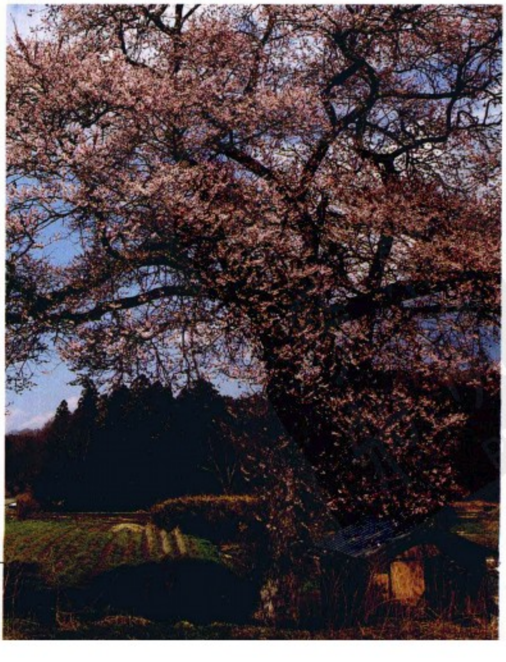
主题：樱花的秀美、樱树的生命力

主题：初春的山脚下盛开的樱花丽影

主题：樱树与人的共生



主题：人与樱树的密切联系



法则

49 尝试分步调整取景范围

取景的原则是不需裁剪即可完成作品。如果总想着裁剪，那就拍不出完成度高的作品了，自己的拍摄技巧也得不到进步。在拍摄现场用心斟酌些微的空间差异和空间配置，巧妙地变换取景构图，提高作品的完成度，这是非常重要的。

虽说要巧妙取景，但并不是说可盲目地移动位置取景。另外，**后期处理也是很重要的**。首先，按照最初的印象进行拍摄，然后对拍摄出的照片进行检查，对不满意的地方进行分析，将其修正，再次拍摄。将这个过程重复进行，就可以逐步提升作品的完成度了。

这样分步进行尝试性取景，然后冷静分析画面，即可从中发现不满意的地方，并进行修正最终得到完美的效果。另外，**这样边修正边拍摄，还可以发现之前没有注意到的拍摄角度，慢慢培养摄影师的洞察力**。这其中，重要的是自己的理解方式。

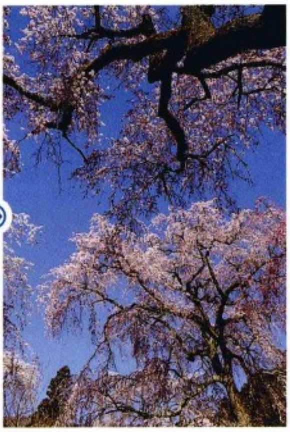
分析画面，总结经验教训

下面，就来具体看看要经过什么样的过程（思考）才能得到最终的作品。在 Scene1 的左图中，为了拍摄从天而降的枝垂樱的盛开景象，钻到树下，将远处的樱树一并纳入了镜头中。拍摄完检查时，发现画面右上角意外地出现了黑黑的樱树干，非常显眼。这幅照片要体现的是清爽的春天景象，因此要将阴影部分的比例减小。中间的照片是调整取景范围再次拍摄的结果。乍一看，感觉比上一张好很多了，但是如果将画面上方的枝干与天空的空间去掉的话，似乎看起来更好。因此，在此基础上进一步调整取景范围，得到了最右边的照片。这就是一步一步明确拍摄意图的过程。

这些照片可能只能感受到细微的区别，但正是这细微之处显示了作品的格调。不要满足于只拍摄一次，为了拍出更好的作品要不断努力。（荻原俊哉）

Scene 01

追求樱花与枝条的平衡



Scene 02

寻找最佳角度完美呈现蕨的伸展

法则
50 通过移动使画面发生变化

在拍摄远景时，拍摄者的小范围移动不会对画面产生什么影响，但是，位置移动在很多摄影中是可以**给画面带来变化的**，而且**与被摄物的距离越近，效果越明显**，这在微距拍摄中尤为显著。

如果对画面构图漫不经心的话，就很容易在拍摄中不移动，只是通过变焦来调整被摄物的大小，按自己的视线观察被摄物。这样的话，容易使画面过于单调。如果想要赋予作品更多的变化，就要积极地移动，通过位置变换尝试向被摄物靠近。这时，**对被摄物的好奇心非常重要**。

通过上下左右移动，变换背景和光线状态

试着从不同角度观察被摄物。**不要只是通过变焦调整被摄物的距离，要通过自身的移动来远离或靠近它**，另外，**上下左右的拍摄角度也很重要**。这样，不只是被摄物，画面的背景也会发生变化。然后通过调焦，就可以拍出可心的作品来了。

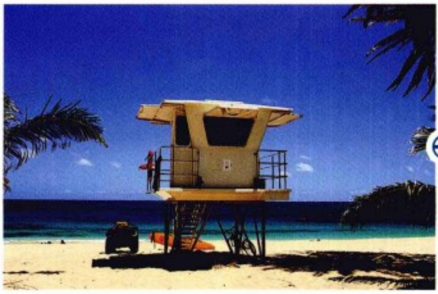
当然，选择什么样的焦距也很重要。对镜头进行这样那样的操作时，自身的走动有时就注意不到了。高倍率变焦镜头确实有这方面的问题，但如果是3倍左右的变焦镜头，**无论是广角还是长焦，自身的走动也是比较容易实现的**。当然，定焦镜头也可以。

笔者几乎不用变焦镜头的中间焦段。因为中间焦段会局限拍摄位置，几乎不用走动，只需进行拍摄视角的调整即可。

固定了焦点位置，下面就要通过走动来进行画面建构了。选择能使被摄物最美丽呈现，并得到最让人印象深刻的采光的角度，**同时也要将背景处理纳入考虑之中**。如Scene1和Scene2所示，答案并不是只有一个。另外，如Scene3所示，在拍摄体积小、位置低的警务室时，完全可以蹲下来选择贴近地面的角度进行拍摄。

与其全神贯注于相机操作，不如调动全身的细胞来让照片有所变化，切实将画面表现力提升。（冈岛和幸）

Scene 01
绕向右侧，突出其动作和表情



Scene 02
转向前面，从人们的姿态中寻找快乐

Scene 03
拍摄低处的被摄物时，降低拍摄角度是基本方法

法则
51
注意与被摄物之间的距离

镜头操作（lens work）是指结合**镜头的焦距、拍摄距离**（从相机到被摄物的距离）的摄影技术。**通过将它们有效组合，可以得到各种各样不同的画面表现**。除了变焦之外，摄影师通过脚下移动（foot work）靠近或远离被摄物，也可以使画面构成产生变化。

景深与光圈、焦距、拍摄距离三者相关，并随它们的变化而变化。开大光圈景深变小，合起光圈景深变大。不要只把注意力放在光圈上，也要记得调整焦距和拍摄距离。实际上，**比起光圈控制，镜头操作与脚下移动与景深的变化相关度更高**。

首先是镜头操作。镜头的焦距越小（变为广角），景深越大；镜头的焦距越大（变为长焦），景深越小。然后是脚下移动。**拍摄距离越小，景深越小；拍摄距离越大，景深越大**。也就是说，即使开大光圈，使用广角镜头也可让景深变大；即使合起光圈，拍摄距离变小时景深也可以变小。

通过移动
调整景深与远近感

在镜头操作与脚下移动一定程度上确定了画面之后，或是在不使用镜头操作与脚下移动的场景中，光圈值的调整可以发挥作用。

但最大F值不明亮的镜头，想打开光圈对背景进行虚化也是有局限的。同时，缩小光圈想将整个画面都拍摄清晰时，由于光圈过小，导致出现衍射现象，反而会降低画质。因此，在这样的情况下，要熟练运用镜头操作与脚下移动来试着调整景深。

镜头操作不仅与**拍摄角度和景深有关，与远近感也有关系**。所谓远近感，就是对画面中的近景感觉到近，对画面中的远景感觉到远。焦距越短，远近感越强；焦距越长，远近感越弱。**在广角镜头的使用中，通过靠近被摄物，可以强调远近感**。与此相反，**在长焦镜头的使用中，远近感消失，拍摄出的作品有空间被压缩的感觉**。

调整焦距后，为使被摄物在画面中保持同样大小，可调整拍摄距离进行拍摄，但是被摄物的视觉效果与背景的范围都发生变化了。注意距离的同时运用镜头操作与脚下移动，将基于拍摄角度、远近感、景深的效果进行有效组合，可使拍摄效果更丰富。（冈岛和幸）

Scene 01

了解拍摄距离与视角的关系

使用广角镜头退后拍摄（摄入的背景较大）

使用长焦镜头退后拍摄（摄入的背景较小）

使用广角镜头靠近拍摄（有透视效果，背景容易虚化）

使用长焦镜头靠近拍摄（透视不明显，背景不易虚化）

法则 52 尝试打破固定构图进行拍摄

所谓"固定"构图，就是在平衡方面无可挑剔的构图。这种构图，需要将风景和构图方式综合考虑，**没有合适的拍摄对象是无法拍摄的**。而用自由构图拍摄的话，无论什么场合都能拍摄，更可以充分发挥自己的个性。

因此，我建议试着打破固定构图进行拍摄。刚开始的时候，可能会因为跟自己的理念不合而有些抵抗情绪，但**随着经验的积累，我们就能意识到这种拍摄的趣味性与个性，并从中总结出自己的见解和拍摄方法**。

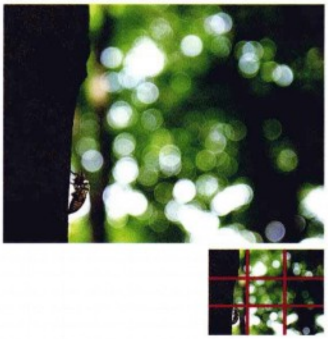
例如，左边的照片中，将蝉置于远在三分线交点之外的位置，**再加上圆形虚化，描绘出了一个独特的空间**。中间的照片也是将分界线置于三分线外，但是由于**花的色彩感染力很强，这样看来也不会有不平衡的感觉**。

右边的照片将本来应该纳入镜头的地面大胆地去掉了，留下了想象的空间。仰拍的树木采取了左右非对称的方式，没有遵照三分法构图进行设置。**取景时重视盛开的花的平衡**，彰显了摄影作品的个性。

如果感觉自己的摄影技术停滞不前了，感觉自己在构图法中受到了局限，那就来挑战一下新的构图吧！（萩原史郎）

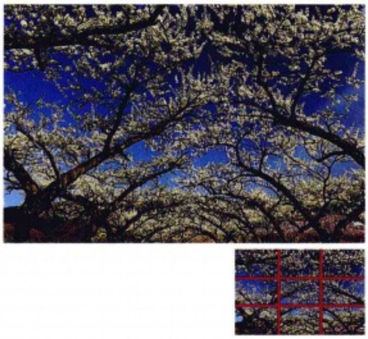
Scene 01 打破构图法的画面构成

偏向三分线交点之外，创造空间



向三分线交点外移动后仍然保持平衡的实例

相比构图，更加注重取景



法则 53 在现场尝试多次拍摄提升作品水平

如前所述，**风景摄影最基本的是要考虑后期不需裁剪**。为此，在拍摄时要对由于取景和光圈值的差异而产生的虚化感和清晰感、瀑布和溪流等被摄物的抖动造成的动感表现等等，都仔细斟酌。另外，为了确认拍出的照片是否像预想的那样曝光，焦点是否对准等这些具体事项，有必要在现场多次拍摄。这样，**通过在拍摄现场对完美摄影的不断挑战，最终一定可以得到一张无与伦比的照片**。

基于这些拍摄尝试，就可以确立自己的拍摄风格，在下次拍摄别的被摄物时也可以应用。也就是说，**多次尝试其实是一个增加经验值的行为，是个很好的锻炼**。这样的经验越多，就越能拍出高质量的摄影作品。

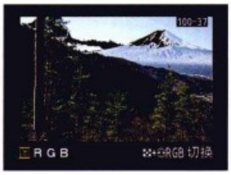
另外，虽然拍摄后进行 RAW 调整可以进一步提高照片的完成度，但是，在回放照片时发现照片的完成度太低，只好放弃，这样的情况也是有的。不用说，原照片的画质越高，后期处理就越容易。因此，为了不留下遗憾，最好在现场多做尝试。（萩原俊哉）

Point 01 在拍摄现场应该确认的事项

取景

焦点位置

高光溢出范围



直方图

法则 54 执着于虚化的表现力

为了处理画面内繁杂的部分，突显主体，虚化经常被提到。但是，为了得到更高质量的作品，我们要再进一步，即要关注应该制造什么样的虚化。

笔者在发现美丽而没有伤痕的花时，就会马上考虑要用什么样的背景，**因为照片包含主体和背景两方面。因此，只有将美丽的主体与美丽的背景结合起来，才能大大提高摄影作品的水平。**

了解虚化种类，分别熟练运用

虚化有几种类型。**最重要的是圆形虚化**，将灯饰等点光源模糊处理即可得到。但是我们这里要介绍的不是人工点光源，而是自然界光源的虚化，树叶的空隙、树与树之间的间隙等，还有波光粼粼的水面。如果缩小光圈，圆形虚化就会出现棱角，因此要打开光圈。另外，**背景的亮度与色调也很重要。在主体与背景有明暗差的场景中，如果以主体为中心选择曝光，那么明亮的背景就会曝光过度，成为一张高色调的照片。例如将花虚化，整个画面都将被花的颜色覆盖，色彩绚烂。另外，焦点前后都可进行模糊处理，位于主体与镜头之间的被摄物的虚化叫做前景虚化。**Scene4中，**就是在茎的部分加入了前景虚化，将清晰的直线部分模糊，隐藏了起来。**要熟练运用这一技巧。

笔者刚开始花的特写时，十分兴奋，但镜头一靠近背景就虚化了，因此，总是将整个画面都拍得满满的。后来，随着拍摄次数的增多，就厌倦了这种平凡，慢慢的，开始将镜头向后拉，将背景纳入画面。当然，**留意的范围增大，难度也就增加了，但是如果能将虚化用得恰到好处，花的周围环境也就得以呈现。**在特写摄影中，要特别注意“主体魅力+背景虚化的表现力”。（吉住志穗）

Scene 01
将树叶的反射光和树木中透过的阳光处理为圆形虚化

Scene 02
柔化鲜艳的背景

Scene 03
利用主体与背景的明暗差，使整个画面亮度增加

Scene 04
通过前景虚化得到柔和的作品

法则
55 执着于压缩效果的使用

使用长焦镜头可以得到压缩效果。简单地说，压缩效果就是消除了被摄物之间的距离感，**远景与近景都像在眼前一样的画面效果**。这种效果，镜头的焦距越长，表现得越明显。要说长焦镜头的优点，很多人最先想到的应该是将远处的景物拉到近处来拍摄，但这只是长焦镜头的特点之一，另一个特点就是其压缩效果的应用，这一功能一定要熟练掌握。

压缩效果也可叫做“多层效果”。多层，也就是说**远近的被摄物重合，呈现出多个层次**。如果将其恰当使用，**就可以在画面中制造出更加浓密的美丽空间**。最受推崇的例子，要算以樱花与新绿的重合来表现画面的分量感了。Scene1是日落后拍摄的枝垂樱，由于多层效果的使用，前后的樱花层层叠叠，展现了高密度的樱花景象。这个场景，靠近拍摄也可以，比如使用广角镜头或标准镜头，但是同样的取景却得不到同样的画面效果。

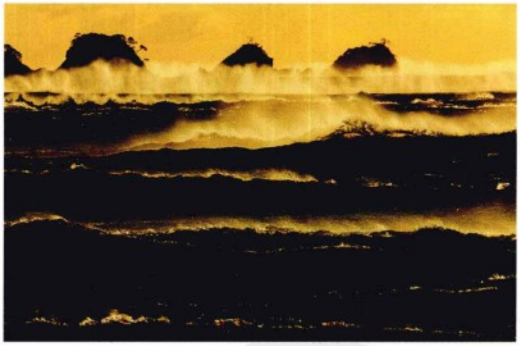
通过走动来加强压缩效果

说起长焦变焦，总感觉是为了将被摄物纳入镜头中而进行的简单镜头操作。但是，如果要有效使用压缩效果，那么将变焦与调整压缩效果分开考虑也未尝不可。这时，被摄物的大小不是通过镜头，而是通过走动来调节的。就像刚才的樱树照片一样，**可以靠近拍摄的被摄物却特地用长焦镜头在远处拍摄，也就是说，将近距离的被摄物特意放在远处用长焦镜头来拍摄，以发挥长焦镜头原本的魅力**。

另外，**压缩画面中远近有两个或多个被摄体同时可见**，这也是长焦镜头的魅力之一，而且可同时对主体和背景进行强调。例如Scene3中，樱花与残雪覆盖的阿尔卑斯山脉形成对比。只有樱花的话，画面呈现的是春天的景象，加上山，就营造出了早春的印象。这时，重要的是光圈的选择。当然，长焦镜头的使用会使景深变小，开放型的光圈可以使背景虚化。如Scene3所示，要使背景和前景都清晰可见，就需要缩小光圈。反之，在Scene4中，如果背景的使用只是为了添加色彩、衬托主体，其作用相当于壁纸，那么就打开光圈，根据当时的需要，**选择与之相对的最适合光圈值**。（竹内敏信）

Scene 01
提升了树与花的分量感

Scene 02
强调被摄物的延续性



Scene 03
缩小光圈，主体与背景形成对比

Scene 04
通过背景虚化，营造立体感

法则 56

执着于一个主体的拍摄

照片不仅是用来“拍摄”的，更是用来“展示”的。“展示”的方法和手段因人而异，摄影竞赛、摄影展和摄影集等，**拍摄的动力一下子就有了**。很多人认为，摄影展、摄影集是专业摄影师和高水平业余爱好者的目标，与自己没有关系，但实际上不是这样。

只是，与以单张作品或一组作品进行应征的摄影竞赛不同，**摄影展和摄影集需要数十幅作品**。这些作品有一定拍摄质量即可，并不是最佳作品集，所以并不需要张张都像可以入选摄影竞赛那样的质量。不过，**主体等的关联性非常重要**，数十张照片都要表现同一个主体，要的就是这种感觉。

探寻可以在生活中持续追逐的主体

以入选摄影竞赛为目标创作一举成名的作品自然可以，但是不要只寻找可以得奖的被摄物和场景进行拍摄，将注意力放在其他被摄物与主体上也不错。这时，最好选择可以连续拍摄的主体，且最好是日常生活中**定期的、可能的话天天可以拍摄的身边的事物**。

但是，持续拍摄需要动力，因此，勤在网站上发表自己的作品是不是会好一些呢？虽说作品是自己的，**但与其他人交流是很重要的**。一边看别人的评价，一边继续拍摄，这样，不只是有了拍摄动力，**摄影作品的水平也会有所提升**。

有了好的作品后，就可以试着参加相机生产商等的画廊摄影展了。如果成功的话或许还可以开摄影展，即使落选了也不要紧，相信自己，继续拍摄，进一步提高作品的质量，下次再参加其他的画廊展就好了。

实际上，专业摄影师也是这样练成的。通过多次挑战，终于可以举行自己的摄影展，这样的专业摄影师可不少（我就是其中一个）。在摄影展中，**没有行家和新手的区别**，大家都在同一个平台上接受评价。**为了能站在这一平台上，专注于一个被摄物或主体进行创作非常必要。**

我有时住在海边，经常抽时间在早晚去拍摄，主体是“潮彩”。日日感受到的海潮的气息与波涛的声响，难道不值得拍摄下来吗？我每日重复尝试，摸索自己的表现方式。坚持就是力量！**每次拍摄都要有新的发现，实实在在地感受着自己的进步。**（冈岛和幸）

Scene 01

冈岛的一个拍摄主体“潮彩”

法则 57 执着于 从一个拍摄角度进行拍摄

为了提升摄影技术，许多人将重点放在相机的熟练使用上。但是，近年来相机的性能已经达到让人吃惊的程度，即使全部依靠相机自动拍摄，也很少有拍摄失败的情况。反而，摄影者凭借自己的摄影技术进行拍摄，失败的例子可能还要更多一些。

决定摄影作品好坏的不是相机，而是摄影者的**画面鉴赏能力**。因此镜头操作和拍摄角度的选择非常重要。**一个方法是，执着于一个拍摄角度，享受画面创作的乐趣**。

变焦镜头非常便利，但如果随意使用它，就会妨碍摄影技术的提升，但也不是说要因此而马上特地去买一个定焦镜头。**变焦镜头也可以有意识地适当使用**，即使是配套的标准变焦镜头也同样如此。

固定拍摄角度，在走动和构图上下足工夫

不要使用变焦镜头的中间焦段，只使用广角或长焦端进行拍摄。在这种情况下，由于不能通过裁剪来调整拍摄角度，因此**只能借助走动来实现预想中的画面了**。在遇见适合拍摄的被摄物和场景的瞬间，**不能走动着完成拍摄，这是不好的**。

当受拍摄场所局限不能走动的时候，就**寻找在这个拍摄角度的最有效构图吧**。在不能调节镜头和站位的时候，为了表现拍摄意图，画面构图的功夫不可欠缺。**不要局限于横幅构图，也要多多尝试竖幅拍摄**。

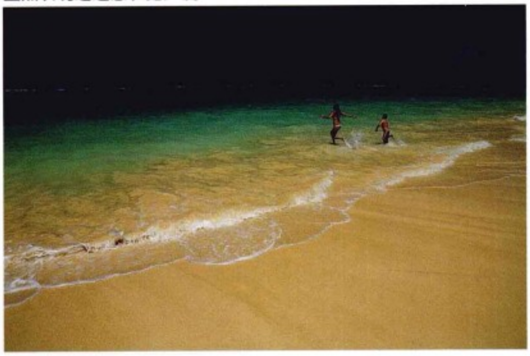
这样，通过**对一个拍摄角度的不断练习**，做到不管在什么情况下都能充分利用脚下移动来调整距离感和角度，将画面的平衡感处理好，**那自己的摄影技术就能实实在在地提升了**。另外，如果能在一个拍摄角度持续进行拍摄，构图也就自然而然丰富起来，自己擅长的拍摄角度也就逐渐形成了。**即使只有一支配套的标准变焦镜头，也可以拍摄出成功的摄影作品**。

找到了自己喜欢的、擅长的拍摄角度之后，只购买一支可以拍摄这个角度的定焦镜头就可以了。定焦镜头比变焦镜头更简便，表现性能更高、更个性化，最大F值亮度也更高，优点很多，将这些优点充分利用的话，画面表现力的提升也就指日可待了。（冈岛和幸）

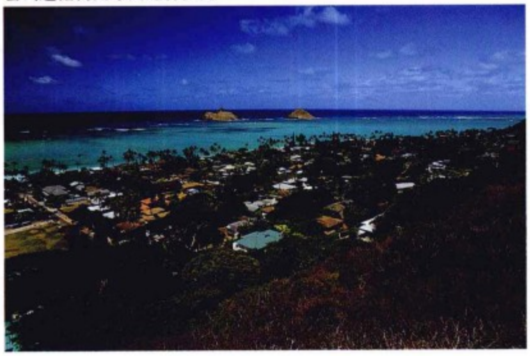
Scene 01

只使用 24-70mm 镜头的 24mm 端

重点表现远近感和宽广度



尝试遵循构图原则进行拍摄



近距离拍摄富有魅力的被摄物

在拍摄位置和角度上多下工夫

法则 58 尝试按照关键词进行拍摄

笔者在拍摄时，有时是什么也不预想，将内心放空，随意拍摄遇见的风景，有时则是事先在脑海中描绘一个印象，以此来挑战摄影。前者非常注重机会，而**后者则可以说是印象先行**。这个印象多种多样，比如说以水为印象、以风为印象等，要有一个粗略的方向。这样的话，**就需要在出行前考虑天气情况了**。

但是，有时候我们经常是到了拍摄现场，才有了某些印象，这就无法进行太多的准备了。不过，不管怎样，相比较因为看到美丽景物而进行的拍摄，**事先形成印象进行的拍摄效果总是比较好的；而且与即兴之作相比，预先形成印象就会促使自己必须拍摄它**。如果总是想拍摄蓝天、早晚的绚丽光影，或有名的摄影地，摄影的表现就会变得局限起来。

关键词的设定也会带来新景致的发现

举个具体的例子。上左图的瀑布照片拍的是瀑布下方的大石头阻挡了水流的情景。如果预想中要拍的是美丽的瀑布风景，那么就会回避这个石头而向前站位，或不拍摄。但是，在那时，我由于这个大石头的存在油然而生“不动”的印象，顿生拍摄欲望，就这样，这幅作品诞生了。

右边的作品表现的是“幼芽初生”，因此画面色调明亮，以描述初生的生命力。反之，如果以“生与死”或“轮回”为拍摄的关键词，就是下右图的作品了。朽木与美丽的花本不相称，但正是得益于此我才萌生了拍摄的意愿。下左图的作品“春霞”，如想表现蓝天，则无法拍摄，但是拍了之后，氛围很不错。正是因为拍摄前脑海中有“春霞”这个关键词，这幅作品才得以完成。

将打动心灵的印象文字化，就能发现不同以往的世界。这样，原以为不能拍摄的景物，就能拍摄出意想不到的效果。由此，我推荐这种关键词摄影法。（荻原史郎）

Scene 01

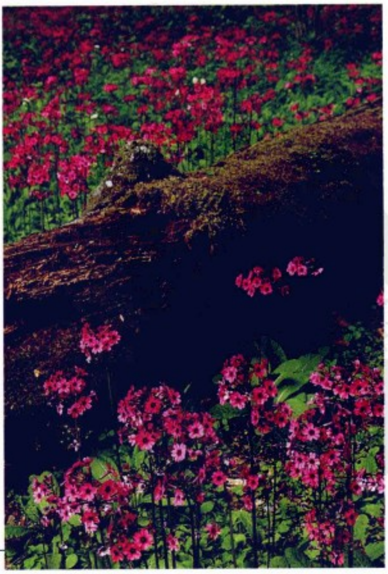
关键词摄影实例

不动、不动心

幼芽初生

春霞

生与死



法则 59 多次去同一地点进行拍摄

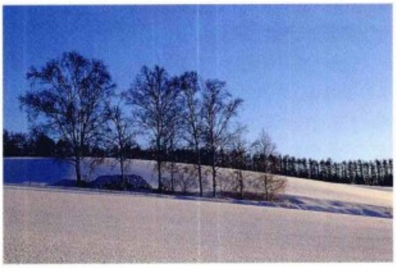
风景是经常变化的，尤其是**在四季分明的日本，季节的变迁尤为明显**：冬之雪、春之樱、夏之绿、秋之红叶……**多次去同一地点可以看到之前没有见过的景色**。即使在同一季节，由于当年的气候状况不同，也可能有很不一样的景色。比如，以樱花为代表的花卉，花期和花芽的多少有不同，而在好年头和坏年头，甚至给人不是同一株樱树和同一片花田的感觉。还有，天空也是风景的重要组成部分，变幻多端的云朵会让同样的景致不会两次出现。

在同一场所，可以看到景色是如何随季节和时间的变迁而变化的。这样，**就可以把握住这里的被摄物最美的光线状态和季节感**。

由此而获得的知识与经验，对于拍摄出高水平的摄影作品是非常重要的。也就是说，摄影作品的成功完成，不只是与风景的变化有关，**与摄影者自身的经验、技术和面对被摄物时不同以往的心境也大有关系**。正因如此，我们要通过对同一场所的多次到访，发现之前没有觉察到的新景观。（萩原俊哉）

Scene 01

四季的风景变化



法则 60 在不同时间到访同一地点

对摄影来说，光线状态是左右摄影效果的重要因素之一。尤其在影棚摄影中，**采光非常重要，可以说光线的好坏决定了摄影作品的质量**。

不用说，风景摄影中光线状态也是重要的因素，大部分的场合，太阳承担了这一重要责任。我们都知道，太阳随时间的推移东升西落，因此，位置不变的景物所处的光线状态就会实时变化。比如，某时到访一个地方，这个时间被摄物是被顺光照射的，立体感不强；而过几个小时后再到同一地方，太阳位置变化，被摄物可能已呈现出很好的立体感。**如果到访某地时觉得光线状态不佳，不妨换个时间再到访，这样的做法在风景摄影中经常用到。**

通过实例来看看同一地点的光线变化吧。下面的三幅樱花照片中，在白天拍摄时，樱花呈现出本身的色彩；在傍晚略带红色的光线下进行拍摄，强调了樱花的色泽，甚至有些夸张；太阳西落，月亮升起时，樱花给人以梦幻般的感觉。**随着时间的变化，经常会有这样完全不同的景致出现。**（萩原俊哉）

Scene 01

随时间推移而变化多端的樱花

白天

傍晚

夜晚

法则 61 耐心等待快门时机

日本狐平常很少能见到其踪影，更不用说它繁殖时的样子了。这张照片是从据其巢穴80m处的摄影用遮帘（blind）里拍摄的。**小狐狸非常警觉，只在早上的很短时间里才会出洞。而在这段时间里会不会有合适的光线，则完全靠运气了。**

在进入遮帘一周后，好光线来了。**我怀着祈祷般的心情守望着巢穴的方向**。这时，小狐狸出洞了。**一次就出来三只小狐狸！**之前在几乎不能拍摄的黑暗光线中，也只有一只小狐狸出来过。**看来今天是老天对我的不放弃进行褒奖了**。（福田幸广）

Scene 01

等待一周后拍到的 3 只小狐狸

法则 62 调查后再进行判断

在到达拍摄现场后，有时会发现光线并不如设想的那样好。这时是应该继续等待呢？还是放弃？等待的话需要多久呢？接下来的天气会怎么样呢？

我们并不是气象员，因此也不需要明白那么多的气象变化。大致知道接下来天气变好还是变坏，风向怎样，今天的云层怎么样，厚不厚，能够判断这些信息，就能对状况做出正确的判断了。

因此，**重要的是事前调查和道具的使用**。出发去拍摄现场的时候，必须事先检查好拍摄地周边的介绍和地图，也可以利用Google的航空摄影来收集信息。另外，不管在什么情况下，指南针都是必带物品。

云朵与太阳的状况，在了解了风向与方位之后就能很容易做出正确的预测。参考天气预报的信息，**对接下来的天气变化进行了解，就可以安心地坐等自己想要的天气状况了**。因为，天气变化的夹缝之间，才会有戏剧性的景象出现……（根本武）

Scene 01

从天气预报和现场状况来解读天气状况

虽是晴天，但预报有雪，西边的天空有黑云和风

不出所料，几分钟后戏剧性的云彩出现了

法则 63 相信自己的直觉按下快门

为了拍摄到满意的照片，**就要时常保持好奇心，好像自己就要被什么打动一样。当感到内心被触动的时候，就试着按下快门将其拍摄下来**。如果不按快门就错过了，之后想起来“那个地方也许不错呢”，**再返回来，就不见得能找到当时的感动了**。

这样拍下的照片，有时候也可能会在回来后觉得：这是什么呀！但是，如果不按下快门，怎么能记录下那一刻的感动？**相机在手中，最糟糕的事情就是不按快门**。经常让自己保有一颗好奇心，将感兴趣的事物拍下来吧。有时，**怀着轻松随意的心情按下快门也未尝不可**。（郡川正次）

Scene 01

内心有所触动时马上举起相机

法则 64 遵守摄影规则

风景摄影，可以认为是将摄影者的人生体悟与人性通过摄影表现出来的过程。

竖着“禁止进入”牌子的地方，不能进入；在植物园中，即使没有“禁止进入”的牌子，**也不能进入绳索和栅栏之内，或湿地的游览路线之外的地方**。这是摄影规则的底线。

三脚架的支法也有讲究。比如，经常看到有人把三脚架支在栅栏和绳索之内。即使在湿草原，也有人离开游览路线，将三脚架支在湿地之中。还有人将其放在**游客们来来往往的观光地中**，由于其占地面积较大，**给道路通行造成了不便**。另外，植物园中铺设的轮椅通行道，更要多注意。更糟糕的还有，为了让自己拍过的花朵等景物不再被别人拍到，将其踩踏、损毁……这简直是荒谬之极！毫无道德感！试问，这样拍摄出来的照片，还有什么价值可言呢？

不遵守规则的摄影者，他拍出的照片是不可能打动人的。个人修养对摄影非常重要。（荻原俊哉）

Point 01

不进入禁止踏入的地方，这是摄影规则的底线

法则 65 去往目的地的途中也可进行拍摄

与旅行一样，摄影从踏出家门的一刻就开始了。有了这样的心态，就能更好地把握快门机会。**即使相机被装在相机包里，也要插装电池与存储卡，并完成基本的设置，装备好镜头**。这时，还是变焦镜头比较方便，高倍率变焦镜头会使场景的应对能力大大提升。

但是，还是尽可能地不要将相机收在相机包里，**为随时能按下快门做好准备吧**。在坐车的时候也是一样。当然，如果是驾车的话就不能拍摄了，这时就将相机放在旁边的空座位上吧。另外，回程也应该是一样的做法。**疏忽大意的时候往往会有拍摄机会突然造访**，所以建议任何时候都不能放松。下面的两张照片，都是在行驶的车中拍摄的。经常将相机放在手中，以节省拍摄准备的时间；和别人说话时也要能够立即顺利转入拍摄状态。远离慌张，把握好快门时机吧！（冈岛和幸）

Scene 01

与快门时机不期而遇

遇见不定时运行的列车

在车上也可以与人打招呼

法则 66 原路返回进行拍摄

抓拍等要在走路的同时寻找被摄物的时候，很多人都会为了追求新的发现而选择不同的路线。但是**即使是同一条路线，因为去程与回程景象的观察方法不同，所以原路返回也是个不错的选择**。去时是顺光，回时是逆光，**光线状态有区别**。即使是**同一被摄物，由于观察方法不同**，也可能会出现去时没有注意到它，回时却突然萌生拍摄欲望的情况。**有时回程中也能发现去程中没有注意到的死角中的景物**。

去程和回程，也可能由于时间的关系而发生气候变化，走过的路与其周边景象中，也可能会出现意想不到的适合拍摄的镜头。**如果时间充足的话，就尝试着原路返回出发点**，再从那里找寻新的路线吧。虽然效率也很重要，但是，为了得到最佳画面而对被摄物和场景怀有一颗“**贪婪心**”也是必要的。

另外，在原路返回时，**最好选取与去时不同的一侧道路走**。如上图所示，商店橱窗的样子不仅因店铺而不同，也因向阳和背阴呈现出不同景象，这时，玻璃上的映像出现了，摄影者也因此可从中享受到不同的拍摄乐趣。因此，建议大家有时间的话，一定要尝试一下原路返回拍摄哦！

Scene 01

去程和回程时尝试走道路的不同侧

去时在背阴面行走

回时在向阳面行走

法则67 用与别人不同的视点拍摄

对经典风景的拍摄渴望笔者是深知的。为了能够拍出不同的超越前人的作品，拍摄者兴致勃勃、频繁往返、执着于此。但是，仅仅这些是不是不够呢？

用与别人不同的视点，重新看待这个经典景物，这是一件很有趣的工作。在拍摄经典风景之后，建议你再仔仔细细地考虑一下有没有什么超常规的拍摄方法。重要的是要总是保持一颗挑战的心。

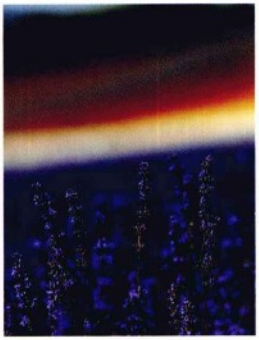
下面的横幅照片就拍摄了这样一个经典风景，北海道中富良野有名的“彩色田野”。在这里，大家都是将焦点对准美丽的花线，而我却选择了以其作背景虚化，这就是竖幅拍摄的那张照片。

如果在经典拍摄地能够拍出与众不同的作品，那么不管到哪里就都能拍摄出具有自己风格的作品了。这样的话，**作品的创作就不会受到拍摄地点的拘束，也可能会开拓出自己专有的摄影地点来。**（荻原史郎）

Scene 01

在经典拍摄地要有自己的独特视点

大家拍摄的花田线



将花田作为背景虚化处理

法则68 模仿崇拜的摄影师的拍摄风格

在开始接触吉他等乐器的时候，总是先从对自己喜欢的音乐家进行模仿开始的。还有，体育竞技项目的练习，也是从模仿崇拜的选手的动作开始的。摄影也是如此，**先尝试着练习自己喜欢的摄影师的表现方法，这是学习的自然之道。**

因此，首先要**找到可以做自己老师的喜欢的摄影师，买到他的摄影集，参观他的摄影展。**完全模仿的东西作为原创来发表是不可以的，但是作为提高摄影技术的方法而言，模仿崇拜的摄影师的拍摄风格进行拍摄是个有效的方法。**从一张喜欢的照片出发，自己分析它的镜头使用和拍摄站位，尝试自己营造这种效果。**提高技术的许多启示都暗含在这其中。

下面的作品是我近年来一直在持续进行取材的缅甸儿童的照片。日本的代表摄影师之一，土门拳留下了《昭和的孩子们》的摄影作品组。我从中得到启发，想象着从未谋面的昭和的孩子们的感觉，不断摸索着进行拍摄。**在出发去缅甸采风之前，我翻看了土门拳以及史蒂夫·麦柯里的摄影集，以此进行摄影印象的训练。**（冈岛和幸）

Scene 01

观摩先人作品之后拍摄的孩子们

法则69 使用相机功能进行裁剪

虽然经常有人说，在摄影中使用液晶显示屏进行确认玷污了摄影本身，但是能将拍到的照片现场进行确认，确实是数码相机的一大优点。尤其是在持续进行拍摄尝试增进摄影效果的时候，**通过观看显示器的显示而将自己的拍摄印象进一步稳定下来，这确实对作品的完成有很大帮助。**

因此，当在取景和构图上难以判断时，要将相机的裁剪功能利用起来。裁剪虽然常被认为是NG，但是**如果能在摄影时尝试裁剪的话，就能按照裁剪的效果进行下面的拍摄了。**

经常会有这样的情况，在取景时突然发现合适的拍摄方法，拍摄下来在液晶显示屏上确认时才发现有缺陷。这时，利用相机功能进行裁剪，以此来明确拍摄印象并帮助进行下一次拍摄。如果相机上没有裁剪功能，也可用扩大显示功能来代替，可得到同样的效果。**在对自己的照片进行取景调整的过程中，也会产生一些新的拍摄启示吧？**（编辑部）

Point 01

查看照片时再次审视自己的构图

利用裁剪框

利用扩大显示功能

法则 70 对拍出的照片马上进行修正

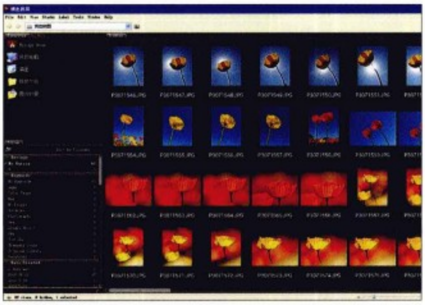
很多人认为，摄影很快乐，摄影后的工作很麻烦。其实在拍摄后可以马上检查照片，将拍摄时的思考与照片进行对照。在查看照片时，**不要只看拍摄成功的照片，也要看看拍摄失败的照片，在遗忘了当时的拍摄感觉之前回过头来重新看看照片**。

重新审视照片时，**重要的是制定出应对失败的对策**。比如说，曝光失败的话，就要知道自己原以为的适当值有多少偏差。如果照片太暗，下次就再多加些正补偿。改变曝光拍摄，偶尔也能拍摄出成功的照片，但如果拍出的效果不是自己预想的，那么拍摄就失败了。如果画面中拍进了多余的东西，那么下次按下快门前就要确认画面的四角。如果照片有抖动感，那么就要在拍摄中经常注意抖动，将相机拿稳。失败的照片总有失败的理由。将拍摄的照片马上进行回看，**就可以将失败的理由搞明白，这与下次拍摄的成败密切相关**。（吉住志穗）

Point 01

趁着拍摄时的记忆还留存的时候检查照片

吉住的主要查看项目
- 曝光是否成功
- 有无抖动
- 是否摄入多余的景物



法则 71 给照片加上等级评价

"Rating"就是"评价"、"评定等级"，是查看器软件中的功能之一，是**对照片进行评价、对数据进行分类的功能**。我用的图像管理软件主要是Adobe Photoshop CS系列的Adobe Bridge。

实际评价操作时，先打开Bridge软件，选择文件夹，图像就显示出来了。拍摄时同时保存了RAW格式和JPEG格式，因此先选出JPEG格式的图像。然后**浏览图像，粗选出构图和曝光较好的照片，标注上一个"☆"**。这些就是通过第一关的作品了。

即使是在同一个角度进行的多次拍摄，只要图片还能用，就姑且都打上"☆"。**标注了"☆"之后，就可以只挑出被评价等级后的图像了，这样可以将需要的照片与不需要的照片进行区分**。第一次选择到这个程度就可以了。标记了一个"☆"之后，下一步就是再次缩小范围，关于这个，下次再进行解说。（吉住志穗）

Point 01

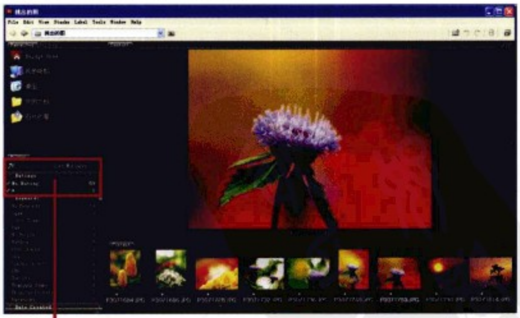
使用评价功能对照片进行初选

点击，追加☆

吉住的评价标准（☆1）
- 构图良好的照片
- 曝光良好的照片
- 将看起来可用的照片都选上
- 有时也选择同一场景的多张照片

Point 02

只显示标注了☆ 1 的照片



点击☆

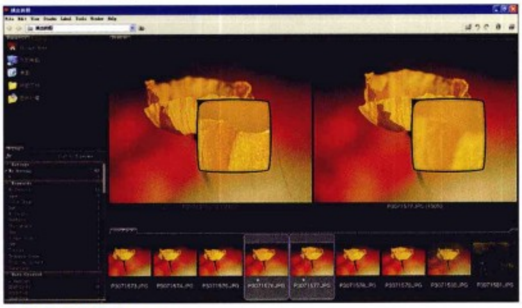
basics

法则 72 逐步缩小照片选择范围

在Adobe Bridge中选择多张照片的话，照片就可以横向并列显示。逐个进行确认也可以，但横向并排来看，更容易比较。并排的照片也可以进行放大比较。点击想在图像上确认的部分，等倍放大镜就出现了。将放大镜放在焦点部分，**可以将其放大100%，这样就可以检查浏览时没有看清的细微的对焦和抖动了，给拍摄清晰的照片打上☆2。然后，从构图、曝光、焦点都没有问题的☆2的同一场景照片中，选择拍摄效果最好的一张**。如果是大海，则会有波浪形状的不同；如果是人像，则会有头发波动的不同。这时，就是判断这些细微的差别了。即使照片之间没有什么差别，也从中选择一张，标记上☆3。

经常听到有人说，很难判断哪张照片好。如上所述，**将判断标准明确化，分阶段进行等级评定，逐步缩小范围，这样就可以轻松进行选择了**。（吉住志穗）

Point 01 显示多张照片时，用放大镜功能进行焦点和抖动检查



吉住的评价标准（☆2）

- ☆1中对焦良好的照片
- ☆1中无抖动的照片

Point 02 从清晰的照片中选择最好的一张

吉住的评价标准（☆3）

- 从☆2中每个场景选出最好的一张

法则 73 创建最佳照片文件夹

提取用图像管理软件评价的最佳照片，将其复制单独存放。在桌面上创建文件夹，只保存可用的照片，这样就能在需要的时候方便找到。另一方面，**将最佳照片进行汇总，除了保存外，也能发现自己的摄影偏好**。建议不要将之前拍摄的最佳照片仅仅是保存在一起，而是将它们按主题分开。因为即使单个作品拍摄得很好，主题零零散散的话也很难找到拍摄的倾向性。将同一次拍摄的照片保存在一起比较好。

我将拍摄的作品分为花朵摄影和风光摄影。尤其是风光摄影，是按照每次拍摄来分开存放的。**即使场所和季节有所不同，选出的照片却是按同样的方法拍摄的。将照片分开存放，就能很好地看出这个人的拍摄风格**：喜欢的构图和曝光、惯用的镜头……了解自己的拍摄偏好，才能为下次拍摄提供启示。**尤其是考虑举办摄影展或制作摄影集的人，了解了自己的拍摄倾向，主题应该会更容易集中起来**。（吉住志穗）

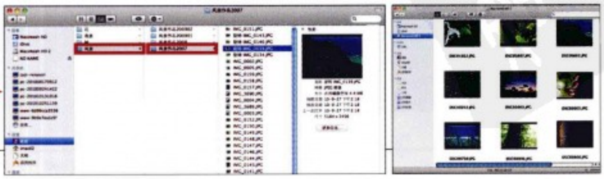
Point 01 根据主题创建多个最佳照片文件夹

多个主题混杂，没有条理

按照主题，分别放在不同的文件夹中

花朵摄影的最佳照片文件夹（1个月的拍摄量）

风景摄影的最佳照片文件夹（1个地点的拍摄量）



建议的主题设置

- 按照季节
- 按照镜头
- 按照场所
- 按照构图
- 按照年代
- 按照亮度
- 按照被摄物
- 按照色彩

法则 74 反思没有拍好的照片

就像法则70说的那样，拍摄后要立即对照片进行修正、反思是很重要的。在这里，将举出具体例子来说明要怎样进行反思。

这次是为了拍摄兰花而去到温室的。拍摄结束回来后，**在电脑上回看照片，以找出背景较好的和不好的照片**。从左向右浏览，背景色越来越丰富。但是，最后一张正面照，背景却不好。**在花朵的拍摄中，背景的选择往往决定了作品的成败。虽然在拍摄现场看了液晶显示器，但由于不能进行图片一览，不一定能意识到需要反思的地方**。通过电脑进行回看，之前没有注意到的地方或者可以改良的地方都可以被发现。（丸林正则）

Point 01

通过一览显示才能发现需要反思之处

只有这张照片的背景缺乏魅力

法则 75 思考下次的拍摄内容

接下来，是在这次摄影反思的基础上考虑下次想要拍摄的景物。这次拍摄时，**过于专注背景，事后发现拍摄的全都是横幅构图**。由于较快地按下了快门，没有过多顾及抖动的问题，因此没有在这样不稳定的情况下进行竖幅拍摄。但是，**总是同样的画面，没有变化是不行的。因此，决定下次进行竖幅拍摄**。这次拍摄的横幅照片中感觉背景是最美的地方。另外，预料到了会有抖动，所以借助附近的栅子和扶手来固定相机和身体，拍摄了数张，效果也比较满意。虽然画面相同，但是竖幅拍摄是将左右去掉，因此比横幅拍摄更具收束感，这一方面需要早做准备。（丸林正则）

Scene 01

使用最佳背景进行竖幅拍摄

法则 76 思考器材的不足

在回看照片时，会发现另一个不足：作为拍摄现场的温室非常狭窄，**通往兰花所处角落的道路更窄，不能后退进行拍摄。即使如此还是用100mm微距进行了拍摄**。而且，由于是APS-C画幅相机，拍摄视角较小，只能拍到兰花的一部分。为了增加变化，需要拍摄被摄物的整体。

在如此狭小的地方**拍摄大范围的景物，当然会想到使用广角镜头。但是，由于要细致表现花的细微之处，必须使用微距镜头，比100mm拍摄范围更广的是50mm微距镜头**。因此，重新装上50mm镜头进行拍摄。结果，花的整个部分刚好纳入画面，背景也很美。（丸林正则）

Scene 01

用 50mm 镜头将背景大面积纳入

法则 77 考虑想要拍摄的时间段和天气状况

最后，再来探讨一下时间段和天气状况。在温室中少有天气变化，因此这里将被摄物改为樱花。花的拍摄，一般是选在晴天、光线好的日子里进行。但是，如果**都是在晴天拍摄的话，照片未免单调**。

因此，特意选在坏天气时进行拍摄怎么样呢？这样，就能拍到被摄物与晴天时完全不同的样子了。在雨天和阴天，会有不一样的气氛，蕴涵的情感也往往会丰富起来。回看自己的照片时，**若发现都是在同样的时间和气候条件下拍摄的，那么这时就需要改变了。通过在不同条件下进行拍摄，就可以扩大自己的摄影范围**。（丸林正则）

Scene 01

花并不一定要在晴天拍摄

晴天的樱花

雨天的樱花

法则 78 在RAW显影时重新考虑相机的设置

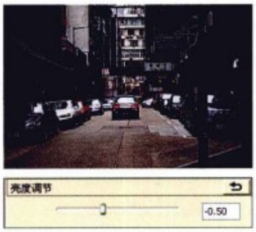
有很多人讨厌在RAW显影时进行各种调整，即所谓的后期处理否定派。他们认为，拍摄时就固定好了照片的最终效果，已经相当好了。但是，不可能有人能够一蹴而就，在成为摄影高手之前，只能一个劲儿地拍摄，以提高自己的摄影技术。虽然有些让人无奈，但这不失为一种有效的基础培训方法。

但是，**如果不能描述最终的画面感觉，只是进行形式模仿，是没有任何意义的**，这无异于瞄准不存在的靶心。正因如此，**观察他人的作品以培养拍摄感觉非常重要。为了知道怎样与这个感觉接近，在RAW显影时就要进行各种调整**，这是拍出好照片的捷径。**要灵活思考，将其视为一次模拟实验**。在各种参数的调整中，可以掌握各种设定会给摄影带来哪些效果，以此探索摄影之道。有时，可以大胆尝试变化曝光补偿和白平衡，为下次的拍摄寻找一些启示。（编辑部）

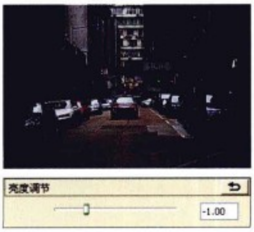
Point 01 模拟曝光补偿，探索最佳设置

原图像（EV±0）

稍暗（EV－0.5）



较暗（EV－1.0）



极暗（EV－2.0）

Point 02 变化白平衡，了解显色倾向

原图像（自动）

红色强（日光）

蓝色强（钨丝灯）

微调（色温）

法则 79 在电脑上尝试取景

现在的数码相机的液晶显示屏已经可以相当正确地显示照片了。而且，为了省电，将明亮而色彩艳丽的画面放在了稍大的图示版（panel）里显示。拍摄时，可以运用此法来检查取景情况。

那么，是不是没有必要对构图进行再次检查了呢？答案是否定的。**但是对构图进行再次检查时，相机的液晶屏已经不足以满足需要了。利用电脑的显示器仔细查看，可以发现在小液晶屏查看时没有发现的细微问题**。一发现问题就急不可待地使用裁剪工具再次取景是不可取的，要尝试着将不足的地方在大脑中补足，**同时变换取景方法，细微的变化有时能让整个画面的美观度大大提升**。若感觉画面有些不对劲，但是不知道问题出在哪里时，就一点点移动取景框，进行多种尝试吧。（编辑部）

Point 01 用剪裁工具对取景进行再次探讨

原图像

试着改变天空的面积

将被摄物置于三分线交点处

尝试竖幅构图

法则

80 制作接触印相照片

在胶片摄影中，有一种俗称“满版印刷”的接触印相方法，将APS胶片进行显影时通常会与此方法配套进行。在数码摄影中，通过电脑软件和喷墨打印机很容易实现接触印相。这种印刷方式在选择照片时很方便，所以，要积极地使用它。

接触印相就是在一张纸上将很多照片的缩略图并排打印，也被叫做相版（contact sheet）。在显示区域有限的电脑屏幕上同时显示多张照片很不方便。虽然利用图像管理软件比较容易实现，但如果照片数量太多就会在更换照片显示时花费很多时间。

这时候，**还是将照片印刷在纸上比较方便**。不用花时间等待电脑的启动和缩略图的读入，想看的时候就能马上一眼看到，非常方便。**备份图像数据的DVD盘和接触印相照片一起保存**，这样，即使不打开DVD也可以看到里面所存照片的样子。

选择最佳拍摄照片，作为阶段性最佳

即使是同样大小的缩略图，与电脑的显示相比，纸张印刷也更加鲜明，因此照片的选择也更加容易。将从大量照片中初选出来的照片进行接触印相，再从中选取测试打印图像。这种情况下，作为选择最佳拍摄作品的一个步骤，建议采用这种方法。

接触印相照片以放在手里方便查看为最佳选择，A4大小最合适。一张缩略图的尺寸，大一点比较方便查看，但是放大之后就势必增加打印的纸张数。如果加上成本方面的考虑，**一张A4纸打印20张缩略图是最好的**。

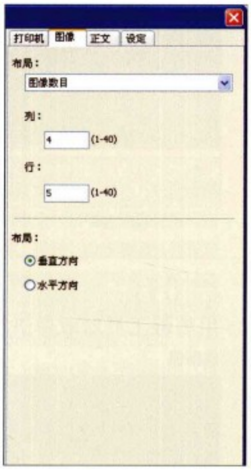
当然，在进行接触印相时，**不只是缩略图本身**，为了能快速找到被选照片的信息，**文件名也需要一起印在上面**。另外，**拍摄时间、拍摄数据（相机设定）等许多信息都可以显示在其中**，这就要根据完成接触印相的不同软件来决定了。不过，**如果放入过多的信息，缩略图就会随之缩小**，因此有必要设定最小限度。另外，就像对胶片摄影的满版印刷进行挑选一样，**如果有放大镜，就可以将缩略图放大来看，非常方便**。

接触印相中使用的纸张可以是光面的也可以是绒面的。由于**清晰的画面有助于照片的选择**，因此尽量避免使用画面感不鲜明的纸张，**以及画面若隐若现的超精细纸和普通纸。纸张有一定厚度的话比较方便手拿**，比较容易查看。保存也很重要，将其放入干净的文件夹，好好整理。（冈岛和幸）

Point 01
Digital Photo Professional 的接触印相输出设置

建议设置

在一张A4纸上打印20张，必须打印文件名，印刷在照相用纸上



Point 02
打印在照相用纸上，不要用普通纸

左：普通　中间：衬纸　右：光泽纸

Point 03
打印后将其放在干净的文件夹中

Point 04
与DVD光盘放在一起，方便查看

法则
81 尝试进行测试打印

在测试打印时，**用途和想法不同，打印时机和大小也不同**。有为了选择照片而打印，有为了RAW显影和修正时查看调整效果而打印。也有正式打印前的测试打印，用途多样，打印方法也就多样。

很多摄影师都不在电脑上选择照片而是打印出来后再选择。这其中有的是出于长年的习惯，也有的是因为电脑画面的狭窄局限，而且**透射光的显示器与反射光的纸张所看到的照片效果本来就不一样。L尺寸的小张打印即可，将打印纸铺在桌子上查看，就可以直观而便捷地进行选择了**。

如果在电脑上的粗选是第一次选择，接触印相是第二次选择，那么**测试打印就是第三次选择了**。接下来，就在A4大小的纸张上进行最终的选择吧。在最终选择时，有时是在与正式图像相近的状态下进行打印，也有的是将所选照片确定后，在正式打印前进行测试打印。

尝试对完成的照片进行测试打印

为了**确认修描的效果**而进行的最终测试打印，**实际上如果不使用正式用纸的话是没有意义的**。打印设置自不必说，为了查看其清晰度，也应该**尽量使测试打印的尺寸与正式打印时相同**。

或者像胶片摄影的暗室操作那样，为**降低经费**，使用与正式打印时相同的条件进行打印，但**将一部分用2L小尺寸打印，这个办法也是可行的**。另外，通过合成，将图像的一部分并排印在一张纸上也是可以的。

修正效果的查看，一定程度上在电脑中也可以进行，但是也**有许多要素必须要在印刷版上进行。分辨率、清晰度等**，要打印与正式打印的照片同样大小，**在同样的观看距离下检查才能看到**。这样，才能客观地进行判断。从这个意义上来说，测试打印是有必要的。

当然，**判断照片的好坏时眼光也是很重要的**。这个要靠多去摄影展**看些原创的优秀作品来培养**。不必局限于喷墨打印机，相纸的效果更好。（冈岛和幸）

Point 01
为遴选照片而进行测试打印

使用接触印相打印

缩小至L　2L程度进行打印

选出的照片用正式尺寸打印

Point 02
测试打印是在正式尺寸的纸张中打印一部分照片

将一部分照片打印在一张纸上

若要改变打印设置，就使用多张小纸

法则

82 尝试多种纸张

决定数码照片品质的不仅是相机和打印机，**如果刻意追求画质的话，那么用纸也很重要。虽然都叫做“相纸”，但是种类却很多。**如果要凸显画质的话，并不是说用哪个都可以。反光纸、反光膜、半光面纸、亚光纸、铜版纸等等，种类繁多，**它们各自有不同的材质、厚度、表面光滑度和光泽感，因而印刷品质也截然不同。**

喷墨打印纸比胶片摄影的相纸有更多选择，像铜版纸等是喷墨打印机容易打印的纸。这也可以说是数码摄影的魅力。**用纸不同，**打印的质量自不必说，**照片的表现力也会不同。**配合摄影作品来选择用纸，会使数码摄影生活更加快乐、更加充实。

了解纸张特性 期待多种相纸的表现

一般来说，能让人有照片感觉的纸张，还是要数反光纸。它与胶片摄影的相纸有相似的品质，**着色良好，色彩鲜艳，效果优良**；种类丰富，同一生产厂家也有多种产品；价格越高，光泽度与白色度也越高。

在纸张中，**有着无可比拟的独特画质的是反光膜**，它有能与反光纸匹敌的照片画质，在色彩再现与明暗变化上也十分出色。两面都有光泽，质地薄，但由于是合成树脂制成，**结实、有弹性、不易折断。**虽然种类不多，**但由于其无反差且表面光滑，深受很多专业摄影师的喜爱。**

半光面纸因其细腻的质感可以打印出有品质的作品效果来，它的光泽感含蓄，不像反光纸那样尖锐，着色等给人稳定的印象，画质很好。由于**光的反射较少，**在摄影展等作品展示时使用最为合适。也有被叫做亚光色调和珍珠调的表面经过处理的制品。

亚光纸几乎没有光泽感，**给人朴素的印象。**由于完全无光泽，自然就没有表面反射和映像了，指纹之类也不会显现，容易拿取；**色彩清新，着色不错。**只是，阴影部分的表现不好，不擅长表现明暗变化；黑色的表现也一般。

铜版纸有与亚光纸相似的效果，表面凹凸不平，**有独特风格的纹理类与表面光滑、有高档感的光面类两种。**水彩纸和版画纸等纸品也有用于喷墨打印的情况，**与一般的亚光纸相比，色彩再现能力和明暗变化更加出色。**单价比较高，但是画面质量令人吃惊。（冈岛和幸）

Point 02

用纸不同，质感也不同

※从上面开始按顺序
- DEEP PV 莫罗
- 精细美术纸·碎布优质纸
- 佳能相纸·亚光色调
- 佳能相纸·光泽 专业【白金级】

Point 01

用纸不同，摄影作品的效果也大不相同

法则 83 将喜欢的照片用好纸打印出来

将照片向别人展示，才能显示照片的魅力存在，因此将自己喜欢的照片用好纸打印出来非常重要。**喷墨打印用纸比银盐有更多的种类**，像相纸、画材纸、铜版纸、和纸……**能想到的大部分纸都适用于喷墨打印机**。

摄影界的盛事PIE2009（摄影印象展览会）奥林巴斯展台上，PCM竹尾和Awagami Factory两家公司特意制作了手抄和纸“阿波纸·BIZAN”这带侧耳的B0尺寸纸，以进行作品展示。光是纸张的制作费用就高达10万日元，用这样的纸张打印，照片感觉非常好。

在会场上得到包括纸张质地等在内的照片优点的好评，是再让人高兴不过的事情了。**中意的纸张可以让拍摄充满动力**，前面提到的“BIZAN”可能是过于昂贵了，希望大家也能找到能够激发自己拍摄动力的纸张。（根本武）

Point 01 根本先生喜欢的纸张

左：EPSON Velvet Fine Art Paper
右上：EPSON 相纸 Kurisupia
右中：PCM竹尾 DEEP PV 莫罗
右下：PCM竹尾 DEEP PV 加北

法则 84 向别人展示照片时用大张纸打印

有时会有学校的老师过来，因此经常要拿着照片请他们指正。**打印质量也是要考虑的问题**，有时拿着大量L尺寸、2L尺寸的照片去，会有只重外表不重内涵之嫌。

被问到“拍这张照片的意图是什么”时回答“意图还没有确定”、“用什么样的风格来拍摄”时回答“不太清楚”等，在学生的作品指导中，这样的情况经常出现，对那样技艺高超的人做出这样的回答，**如果再用的是小开本纸张，就让人相当失望了**。

给别人看照片是有礼仪讲究的。**至少要用A4纸，要可以清晰显示照片，使人容易看清照片细节，这样的用心是必要的**。另外，照片效果也是必须要考虑的，如果用大张纸打印，**就可以欣赏到大画面才有的丰富的明暗表现**。因此，就用中意的大纸张进行打印吧。（根本武）

Point 01 纸张大小也是照片打印的重要考虑因素

上：大A3 下左：A4 下右：2L尺寸

法则 85 将完成的作品好好装饰

照片用途可以分为三大类：商业印刷、打印、上传至网络。其中，**打印出来的照片必须好好装饰，否则作品就不能算作完成**。若照片是要收入相册，那么放入相册本身就是一种装饰了。

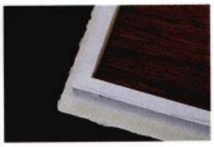
绘画中有一种“画框”的东西，可以用来辅助绘画。选择的画框不当会使画的价值大打折扣。照片装饰也同样如此，那么，照片要如何装饰呢？

以前，大多会在木制面板上沾湿铺平进行展示。**喷墨打印的纸张种类繁多，因此装饰方法也有很多。将自己喜欢的照片用中意的纸张打印出来，再尽量好好去装饰它吧**。在这最后阶段如果小气的话，就好像小看了自己的照片，感觉也会不好。

在这里，准备了两种边框装饰实例。一种是在“BIZAN”大A3里侧粘上木制嵌板，木制嵌板由自己制作，预算在5000日元左右。另一种是使用市面上卖的富士彩色铝合金边框（2L·6英寸），预算为2000日元左右，**将其与亚光嵌板一起搭配来装饰镜框，照片的感觉就会大大提升**。（根本武）

Point 01 摄影作品的最后一个环节是装饰

将木制嵌板粘在纸张里侧



使用市面卖的铝合金边框

法则 86 找到喜欢的摄影师

经常会被问到这样的问题：你喜欢的摄影师是谁？崇拜的摄影师是谁？受到哪个摄影师的影响？读者朋友们，你们怎么认为呢？不光是要能说出摄影师的名字，也要去参观这个摄影师的摄影展、购买他的摄影集吗？

参加摄影大赛时需要对“展示”大费心思，但是**“看”也是摄影的重要内容**。如果有喜欢的摄影师，**从这个人的作品中受到启发，因而形成拍摄意愿**，这无疑对自己的摄影创作有益。**在摄影杂志上寻找喜欢的摄影师**是一个办法，还可利用互联网扩大寻找范围。**仔细查看摄影展和摄影集的信息**，接触实际的作品，这些对我们拍摄技术的提高都是有帮助的。

不要将目光局限在国内，海外的摄影师也同样可以。不光是拍摄领域和风格，相机和镜头的使用、摄影风格等，这个摄影师的各个方面都要进行调查，以作参考，并试着将它们用在自己的作品之中。（冈岛和幸）

Point 01 从杂志报道中寻找喜欢的摄影师

Point 02 在互联网上查看摄影展信息

佳能

尼康

法则 87 购买摄影集 参考其表现方法

大部分的摄影教程都只是对相机使用进行解说，而省略了如何提高表现力的提示。专业摄影师一般不读摄影教程，而是在给前辈们做摄影助手的时候汲取摄影技巧，再通过自己多次尝试来学习，形成自己新的拍摄方法。

那时，**充当教科书的只能是摄影集了**。在这里面，**有比任何一本教程都要丰富的、帮助提高摄影技术的有效提示**。虽然没有拍摄数据的记录，但是，拍摄中用了什么样的光、焦距、光圈值，这些通过看照片就可以大概想象得到。接下来，就是将自己的分析在实际拍摄中进行试验，检验一下是否正确了。许多摄影师就是这样进行持续学习的。**找到自己想要的表现感觉的摄影师的摄影集，尝试以此为模板进行摄影技术的探索吧。**

如果喜欢某本摄影集，就将其放在手边，以便随时查看。**在实际出发拍摄前，即使是快速翻看它一下，也可以作为摄影印象训练，激发拍摄欲望**，这或许与你当天收获的最佳作品密切相关呢。（冈岛和幸）

Point 01 摄影集是摄影爱好者的财产

法则 88 在摄影展上与摄影师攀谈

学习摄影技术，最适合的场所还是摄影展会场。欣赏这满载拍摄者理念的原创作品，其价值真可谓“百闻不如一见”。

总之，要尝试多参观摄影展。**如果机会好的话，可能还会遇到拍摄参展照片的摄影师哦。**如果有这样的幸运的话，要拿出勇气与他们攀谈。因为他们都是有着丰富经验和知识的摄影高手，仅仅是与他们谈话就可以收获很多东西了。如果**一边观看作品一边进行交谈**，谈话会变得比较容易。如果有很喜欢的作品，那么**向他询问拍摄的技巧和摄影时的状况**就更能提高自己的摄影技术了。

另外，摄影展会场经常会有人名录等，如果是喜欢的摄影师，**强烈建议留下自己的名字**。这样的话，**就有可能发给你下次的摄影展或研讨会的介绍哦**。由此，我们可以看到自己创造与摄影界人士交流的机会多么重要。（编辑部）

Point 01 鉴赏原创作品

Point 02 向摄影师询问关于作品的问题

Point 03 在人名录上签名

basics

法则 89 把摄影作品拿给家里人看

在作品创作时自然是要依赖于自己的感觉，然而有时精力会过于集中于作品创作中，反而使视野变小了。这时，**向他人寻求意见，可能会获得意想不到的突破。除自己以外的人看照片，本来就会有与摄影者不同的思想状态**。因此，寻求他人的意见并不是坏事。

话虽如此，突然将自己的作品拿给别人看，会很不好意思。这时，**先以身边的家人为对象，听听他们的意见比较好。正因为是家人，反而可以说出其他人说不出口的话来**。不过，轻易地拜托家人，于是被拜托家人也简单地应付一下，并不仔细看，这样的情况也是有的。如果家人对摄影完全没有兴趣，这种可能性就更高了。要想将不热心的人动员起来，一般是要将利害关系讲给他们听。

比如，将照片装裱之后可以放在玄关作为装饰吗？那么这就涉及到在客人面前的脸面问题，所以家人会仔细检查的。**在潜移默化中将他们引领到摄影的世界，这样，在购买摄影器材时也可能会得到支持哦**。（编辑部）

Point 01

大家围看照片的时刻

法则 90 外出拍摄时结伴而行

上面讲的是把他人的观点作为自己进步的精神食粮，而在实际摄影中，也**可以参考别人的摄影方法。如果有拍摄同伴，就一起结伴出去拍摄吧。参考别人的拍摄位置与姿势就是一种学习，因为即使是同一位置、同一姿势，景色的截取方法也不尽相同**。当然，心理方面的影响也很大。比如，如果是一个人拍摄的话，就可能会因为要摆出拍摄姿态而感到难为情，但如果附近有同伴的话，即使是躺在地面上的拍摄，也会出乎意料地觉得不在意了。这就是人在集体中的安全感吧。但是也要注意结伴出行不要转变为不良团伙的行动哦。（编辑部）

Point 01

与同伴一起切磋

法则 91 参加摄影培训

上面所说的学习多是通过“看”来进行的学习。**为了摄影技术能够更进一步，参加摄影培训也是很便捷的手段**。在摄影培训中，多是由摄影师来授课，因此可以接受到基于丰富经验和知识的准确建议。

摄影培训有很多，但**相机生产商举办的摄影培训种类多且照片数量丰富，建议大家参加**。摄影培训不单是讲解相机和摄影的基础内容，也会按照主题进行摄影方面的较深层次的探讨。而**主题也不只局限于以被摄物为重点的内容，也会准备“曝光讲座”、“制作摄影集”等可以加深自己摄影兴趣的内容**。讲义内容比预想的分得还要细，因此可以选听特定课程，以不改变自己的风格。当然，还有一个好处是可以有向专业的摄影师提问的机会。另外，根据培训课程不同，有些可能会要求必须持有该商家的产品，因此在上课前要预先调查清楚。（编辑部）

Point 01

室内培训

照片提供：尼康（“女性摄影提高”讲座的情景）

Point 02

室外实习拍摄

照片提供：佳能（“女性摄影”讲座的情景）

法则 92 将作品上传到网络相册上

最近出现了好多摄影共享服务，在自己家里就可以看到别人拍摄的照片，当然，自己的作品也可以很方便地进行公开。摄影共享服务与其他服务的不同之处在于，**它不是一个单纯的数据保存场所，它的重点在于作品的发表、鉴赏和批评（被批评），是一个以摄影为媒介的社区。如果还没有使用过的人，请一定体验一下。**

放眼当今中国，网络相册数不胜数，如Flickr、网易、百度网络相册等。**下面就以Flickr为例**，对摄影共享服务的主要内容进行介绍。

摄影共享服务有什么样的功能呢？**这里就大致介绍一下它的一般功能吧。**

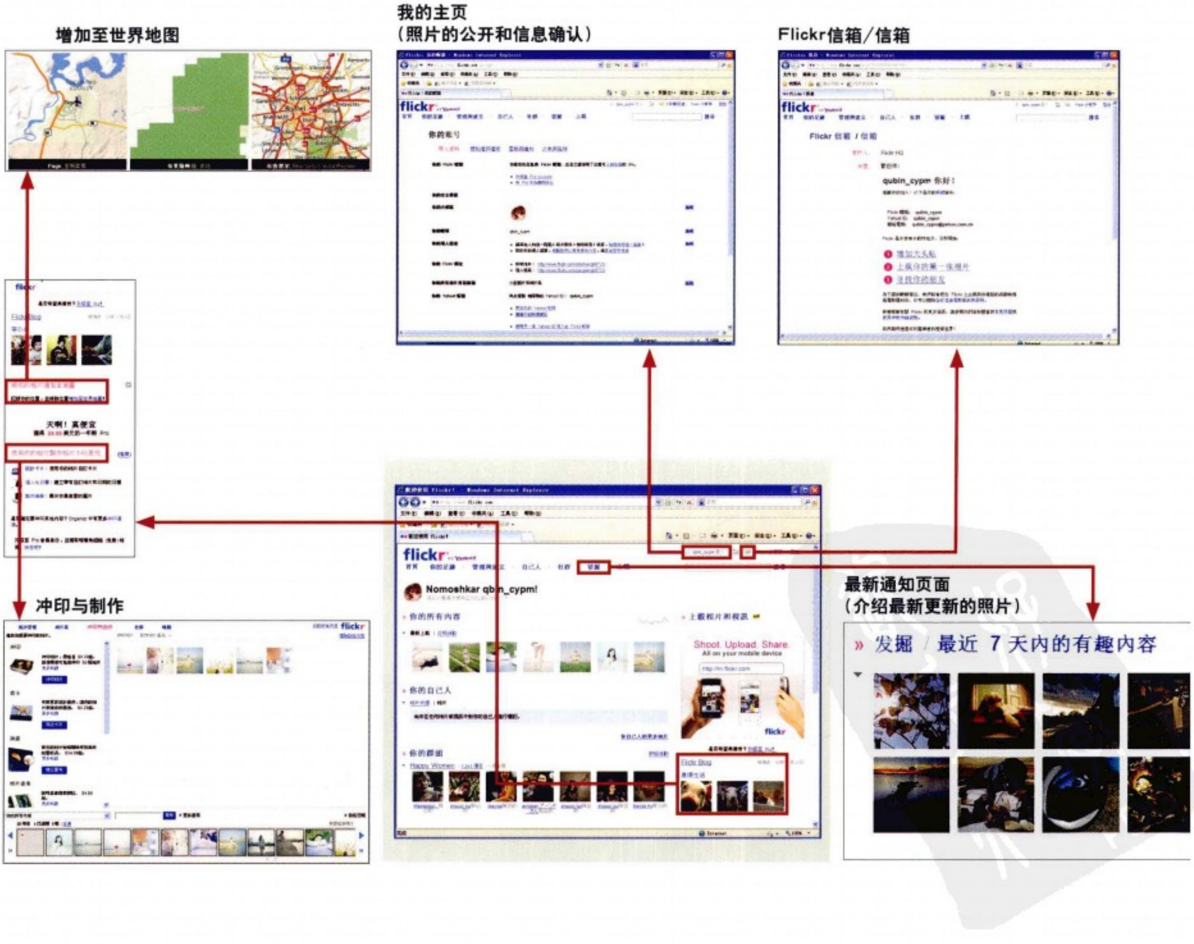
首先是数据的上传功能，就是在网络浏览器上指定任意文件进行上传，这个功能现已被广泛使用。**在上传的同时，可以进行评价、公开（私人的/公开的）、标签信息等方面的设定，上传后就会自动生成作品介绍页面。**

其次是**相册功能**，这一功能是将基于同一主题的多张照片集合起来，作为摄影集来进行介绍。

日记功能与一般的博客相同，是制作以文本为主的页面的功能。虽然照片是主体，但是也不是所有的来龙去脉都能通过照片讲清楚，因此文字就必不可少了。**游记、镜头知识、摄影手法等，各种各样的日记都可以上传。**（编辑部）

Point 01

Flickr http://www.flickr.com



法则 93 上传作品 听取别人的意见

加入摄影共享服务之后，就马上把自己的照片上传吧。在这里有很多摄影高手，**别人的意见也许很尖锐，但是，这些意见里面也包含着提高摄影技术的很多重要因素，因此，还是要勇敢地面对。在上传之前，认真为照片命名，当然，也应该附上说明。另外，根据照片的内容加上标签（比如樱花、黑白照片等），这样其他人按标签搜索时，你的照片就会显示在列表中了。**

按标签进行搜索的人，至少也是对这个内容感兴趣的人，因此进行评论的可能性也就很高。同时，获得评论之后，要注意认真地回复哦。（编辑部）

Point 01

例：Satotaka 的做法

作品名：《雪后的流星》

写上感想，也写上对摄影方法的提问

法则 94 对于希望得到确认的部分进行说明

关于“说明”，法则93中已经稍有涉及，**在这方面多下功夫，就可以得到更有针对性的意见和建议。关键是要将希望得到确认的部分实实在在地进行说明**。下面的照片就是个很好的例子。

不仅是拍摄情况，也可以将拍摄主题和自己感觉到的优缺点讲述出来，看拍摄意图是否传达给了观看者，以及主题有没有被**很好地表现出来**。拍摄者自身对**作品表明态度，讲出想让观看者看到的内容**，评论也就变得容易了。（编辑部）

Point 01

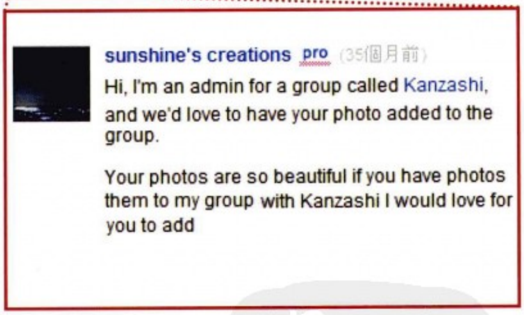
例：D-Stone 的做法

作品名：《记忆——汗》

写下这样的评论就是有效的

- 自己的主题、标题等
- 拍摄时的情况
- 曝光和构图的意图
- 显影和加工的意图等

Satotaka的回信



法则 95 评论他人的摄影作品

我们已经多次提到：评论是比玉石更宝贵的磨刀石。因此，自己也要对别人的作品进行评论，这样才合情合理。**但是要注意，评论不要流于形式，要与自身的技艺提高紧密相关**。一方面是，法则87中已经提到的，看别人的作品可以激发自己的创作灵感；另一方面，**为了写出评论，就必须认真看作品，观察到每一个细微之处，久而久之自然就可以锻炼出自己的观察力了**。还有，在很多时候，通过对别人的作品发表意见，也可以对自己的爱好和思考进行再次确认。将写评论作为积极交换意见和切磋琢磨的途径吧。（编辑部）

Point 01

积极进行意见交换

对Satotaka的《雪后的流星》进行评论

对D-Stone的《记忆——汗》进行评论

完美摄影 161 法则

基础讲座篇

法则 96 制作相册和成套照片

之前也提到过，相册功能是先确定一系列主题，然后按照主题收集照片制作成相册，并上传至网上的一种照片分享功能。**挑战一下制作相册也是很有趣的。所谓主题，从另一个角度来看也可以说是“束缚”，在这些制约中摸索各种各样的表现手法，可以增长自己的摄影实力。**

这种收集具有故事性的一组照片的做法与摄影感觉的培养密切相关。另外，**在组合作品的过程中，为了构成故事，也有可能发现一些照片的不足之处，这样也就可以发现至今为止没有发现的新的切入点。**

在积累了这样的经验的基础上来重新审视摄影集和相册，有时会觉得就是这么回事，也有时会觉得摄影构图上有问题，这些都让人很享受。制作时的苦恼也是感受的一部分，对于作品的评价更要花些心思哦。

另外，相册制作完成之后还可以添加照片和评论，因此最好分类，以方便查找。相册可以设定为完全公开，或需要密码，总之看你自己的意愿了，这对于传阅亲人聚会时拍摄的照片，向在远方居住的亲戚展示亲人的照片都非常有用。（编辑部）

Point 01

“我的相册”的制作方法

点击我的主页的工具菜单中的“上载”

通过拖曳和滑动选择要上传的照片

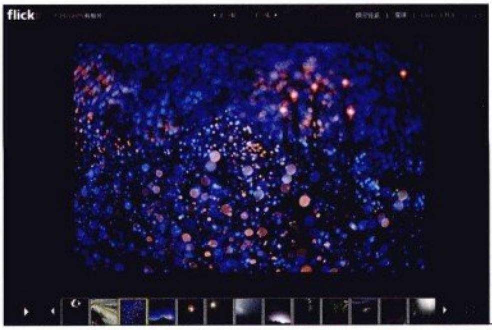
“我的相册”中显示了评论和标题

可以进行幻灯浏览

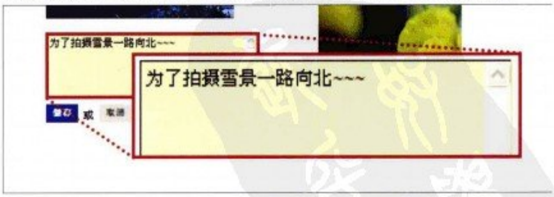
Point 02

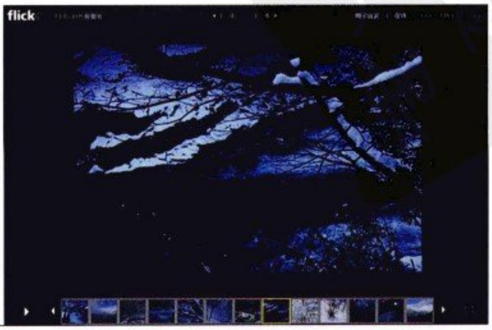
活用“我的相册”的实例

以照片的印象为切入点，salaryman制作了《主题〈希望〉》相册



以被摄物的类型为切入点，“亲爱的宝贝”制作了《有雪的风景》相册





法则
97 与兴趣相投的人组成团队

很多社区中提出了许多特定的主题，所以理所当然就集合了喜欢这个主题的成员。没有互相交流，自己的拍摄技巧就不可能提高，**因此加入志趣相投的团队，与有同样想法的人进行亲密接触吧。在团队中有各种主题，比如“特定厂商和镜头等器材的爱好者”、“特别摄影类型的交流”、“对摄影技术的探求”、“拿作品来进行交流”等**。登录后，可以参加感兴趣的群。当伙伴增加了，**找到了与自己志趣相投的人，也可以考虑自己组成一个群**。

例如，你对本书法则38《熟练掌握一个定焦镜头的使用》很感兴趣，**就可以在社区中找到爱好相同的人**。方法很简单。只需要从“社群”中选择“群组搜寻”，填入必要的事项就可以了。如果有人想做版主的话，就让他来做好了。当然，尽量由自己来领导这个群。召集伙伴是件相当费力的事，但是与摄影爱好者建立联络后，有助于自己对摄影有更深入的思考。

虽然有些重复，但还是要说，**别人的意见对于自己的水平提高是很好的精神食粮。成为好友之后，就可以将平常不好说出口的意见都讲出来了**。经常与伙伴一起磨练技能、锻炼心智，就一定可以拍出精彩的作品来。

（编辑部）

Point 01
加入群，与志趣相投的成员进行交流

- 得到共同的话题
- 向前辈提问，学习摄影技巧
- 交到朋友，感到高兴

Point 02
从已有群组中发现成员的兴趣取向

特定的产商和镜头的爱好者的集合

- 对于作品进行狂热的谈论
- 因为最新模特的使用而兴致勃勃

自由地汇集作品、交换意见

- 用户很多，意见交换火热
- 有时会有关于照片的激烈讨论

对于被摄体和种类进行特定交流

- 交换最佳时间和地点的信息
- 商谈类别中不可缺少的东西的烦恼

关于摄影技巧的研究

- 互相教授摄影技巧
- 询问拍摄功能的设定

自己建立新的群组

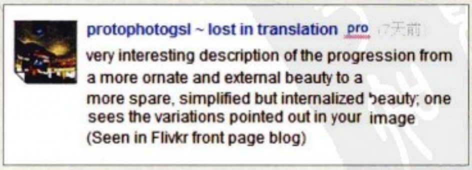
点击社群中的“建立新群组”

选择群组的类别

- 对主题的说明简洁
- 注意群组标志

填写群组信息，发表新主题

积极地制作主题和进行项目提案



法则

98 撰写摄影日记

笔者有一个主页，每天都可以在上面写下《数码摄影日记》。我每日更新，至今已经4年了，能够坚持这么久是有原因的。

第一个大的原因是，**可作为花期信息的记录簿**。持续多年记日记，就可以通过照片知道什么时候花开，状况如何。**由于是自己拍摄的东西，所以比其他任何资料都更加值得信任**。真可谓“坚持就是力量”。

还有其他的理由。拍摄的日子另当别论，即使不打算拍摄的日子我也会经常带上相机到附近散步，带着爱犬出去散步的时候也是。这时，注意观察周围的风景，就能发现小的被摄物和季节的微妙变化，让人感到很刺激。有时候也会注意到自己惯常拍摄类型以外的景物，**拍摄出意想不到的作品**。而将这些作品上传到主页，写下拍摄心得，因为谁都能看到，也就有了动力。

首先轻松地开始吧

现在，写日记的环境相当完备，谁都可以很容易地开始。而由于是数码相机，所以不需要胶片显影，当天的作品当天就能上传。**这样就能给人们及时提供最新的信息，从这个意义上来说，没有比这个更有价值的了**。不过，摄影日记说到底是为自己写的，**所以为了之后回看方便，要简单易懂**。像笔者那样，将日记作为花期信息记录簿的话，**就要拍下整个风景，在日记中记录下花开的情况**。当然，既然要与他人分享，就要将照片提升为“作品”，但是如果拘泥于此而变得痛苦就不免本末倒置了。不要过于强调每天都写，**坚持下来就行，在不勉强的范围内，轻松地开始就可以了**。要打开评价功能，这样可以交换信息，也可以得到进一步的鼓励。（荻原史郎）

Point 01

在creative people上尝试着写写日记吧

对一张一张的照片进行评论的方法

上载时

公开中的照片

应该附加的信息

• 摄影日 • 被摄物的情况 • 自己的感想等

原摄影事务所的摄影日记

http://homepage2.nifty.com/hagihara-photo/

上载照片和视频

网站记事的主要功能

- 加上标题
- 照片的评论
- 删除照片
- 插入多张照片
- 设定公开方法（要中断编辑的情况下可以设置为“非公开”）
- 编辑正文

将照片的登陆和日记写入

法则
99 思考照片的标题

照片的标题也是作品的一部分。不需要标题的照片也是有的，但是自己的想法已经拍摄到了作品里，**而为了让这个想法能够准确无误地传达给观赏者，标题是必要的。**

标题有很多起法，不用像数学方程式一样固定。不过，**让人一看就能明白是必要的。**例如下左的例子中，作为标题来说，"岩石"、"地衣"、"铺石"都不适合，**而是应该将拍摄照片时的所想用语言表达出来**，将主题而不是主体作为标题更加合适。

为自己的照片添加标题时可以对照片进行重新审视，这样有利于综合提高我们的摄影水平。不要以文件名作为标题公开照片，一定要一张一张地为照片拟定合适标题哦。（荻原史郎）

Point 01
荻原史郎先生的实例

《旅行途中》

Point 02
给照片加标题的方法

上载的时候

上载的时候

法则
100 向摄影大赛发起挑战

摄影大赛是磨练拍摄水平的最佳场所。有的人每期摄影杂志都会去投稿，**持续拍摄可投稿的摄影作品（自己认为很重要）可大大提高我们的摄影技术。**即使落选了也不要气馁，继续努力，如果入选了则要朝着更高的目标去努力，这样，一定会有回报的。**因为为了拍出好照片而按下快门的次数是不会背叛你的。**

但是，摄影大赛作为提高摄影能力的最佳场所可不是仅仅让你应征投稿的。**什么样的摄影作品能入选，要认真体会，要仔细研读入选理由。**

能入选摄影大赛就是胜利，这是让人兴奋的事情。而为了参加大赛所进行的持续拍摄，必将带给我们不菲的经验与知识，难道这不是更让人兴奋的事吗？**或许这段时间的努力会让你大吃一惊呢！**（荻原史郎）

Point 01
摄影杂志上刊登的摄影大赛

专业摄影杂志大部分都会举办摄影大赛，评选者由著名摄影师担任，如果入选的话就可以读到他们的入选评价。即使没有入选，将被选上的作品与自己的作品相比较，读一读专家的入选评价也是自身成长的很好方式。

Point 02
可以从网站应征的摄影大赛

有很多摄影大赛都可以从网上进行投稿，也有收集这样的信息的网站。首先，以平常心试着去挑战一下这些比赛吧。

完美摄影161法则

三分法构图掌握篇

法则101 什么是三分法构图？——P.065-069
法则102 了解三分法构图与其他构图法的差异——P.070
法则103 了解三分法横幅构图与竖幅构图的特性——P.071
法则104 运用三分法构成斜向的画面——P.072
法则105 运用三分法构图赋予复杂的被摄物以安定感——P.073
法则106 如果不知如何构图，就先用三分法试试——P.074
法则107 改变拍摄位置和角度进行三分法构图——P.075
法则108 将画面中要特别强调的部分放置在三分线上——P.076
法则109 灵活使用面积比，将主体表现得更加明确——P.077
法则110 以三分法为指导，确定人物的脸部朝向与站立位置——P.078
法则111 用三分法区分背景，明确要表现的主体——P.079
法则112 用三分法对被摄物和背景的重叠方式进行整理——P.080
法则113 利用三分法，拍摄出街道的立体感——P.081
法则114 调整虚化景物大小和位置，使构图更有效果——P.082
法则115 合理构图表现两朵或更多的花——P.083
法则116 调整焦点位置，使用开放式构图营造画面氛围——P.084
法则117 在超特写中使用令人印象深刻的形和色进行构图——P.085
法则118 在稳定的三分法构图的基础上探索更高层次的表现——P.086
法则119 通过三分法将色、光、影进行有效展现——P.087
法则120 通过景深的控制找出用于三分法的要素——P.088
法则121 对应画面表现准确使用三分线——P.089

法则 101 什么是三分法构图?

摄影/文・大和田良
Ryo Ohwada

① 构图的原意是什么?

听到构图这个词语的时候，脑海里首先浮现出来的是什么呢? 对于从事摄影工作的人来说，构图这一词语广泛地使用于很多场合。比如，"这张照片构图不好呀"，"这张照片构图很稳定"等等，经常会有这样的说法。

原本的构图是什么意思呢? Composition（构成）最早是使用在绘画领域的。很久以前，就有一门学问，它对稳定的构图、理智的规则的构图进行解析，并将其运用于绘画领域，被人们广泛接受。这就是文艺复兴时期，李奥纳多・达・芬奇和拉斐尔发明的透视图法（fig.1），自此，绘画得到了很大的进步。

透视图法可谓将从拉斯科和阿尔塔米拉等古代壁画继承而来的"远近法"从根本上进行了变革。水平与竖直的线与画布平行，纵深方向的轴线与画布垂直，这就是一点透视法。从侧面观察对象物，就是二点透视法。将视点向上下移动，就是三点透视法。借助于这些方法，绘画变得更加写实。

如何将人的视点在画布这个矩形的空间中有效地表现出来? 这种方法就叫构图。如何对各个画布中向深处消失的灭点进行安排，这是要以数学、几何学的视点进行分析的内容。这里是"所有的地平线要放置在什么位置"这样的概念和对描述其视点和角度的探求。这样，关于构图应该怎样进行表现的思考就开始了。

构图有时也被称作"Rhythm（节律）"。画家们关注它的目的在于：人的视线如何才能在画布中有规则地进行控制? 有多大几率可以得到最美的画面? 从文艺复兴时期到巴洛克时期，透视图法和构图迎来了它们的发展和流行。赫伯特・里德著的《艺术的意义》中，关于构图有这样的一段话："对于构图，很明显地是要遵循某个法则。如果使用物理的语言来表达，那就是不要因为不稳定与均衡的欠缺，而使视觉感到混乱。"达芬奇他们所从事的宗教画领域中，这种思考方法是最重要的。为了将这个命题适用于绘画，最有效的方法就是透视图，也可以叫做构图。

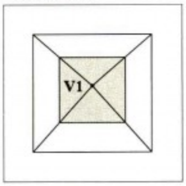
② 解析黄金分割与三分法构图的关系

在文艺复兴时期，对于各种构图法，曾经从几何学方面进行研究，这其中，从古希腊雕刻家与建筑家传播来的黄金分割理论也被吸收到构图之中。实际上，"黄金分割"这一说法的使用是那之后很久的事了，有一种说法是达芬奇在当时就已经发现了这个法则。为了能够得到画框、窗户、杂志等的黄金矩形（fig.2），黄金分割至今还在广泛地使用着。

黄金分割早在希腊哲学时期就被应用于自然，作为打开自然与艺术之门的钥匙而备受崇拜。黄金分割是在欧几里得几何学中被确定的，大约是5：8（或者8：11、13：21……）这样的比例。之所以说是"大约"，是因

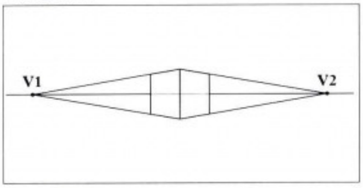
fig.1 透视图法

一点透视法



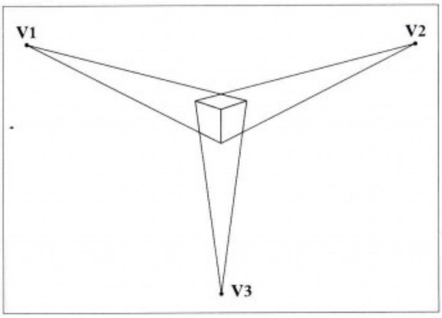
从正面看对象物。

二点透视法



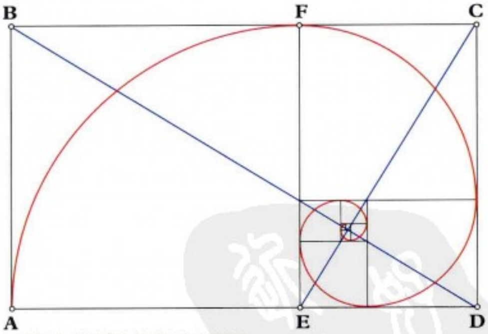
从侧面看对象物。

三点透视法



从斜上或斜下方看对象物。

fig.2 黄金矩形



应用黄金分割法则，得到最美的纵横比。

为这个比例在数学上是无理数，精确地来说是1:1.61803398。

利用黄金分割原理进行构图而广为人知的是拉斐尔的画面构成（fig.3）和达芬奇的三角形构图法。之后，黄金分割的简易使用就是三分法（fig.4）了。这种构图法在设计、绘画等教科书中也叫做三分之一法则，是利用画面的纵横三分线及其交点来进行构图的方法。这些交点和分割线接近于黄金分割比。

在有了摄影之后，最初的摄影师们将用黄金分割法则和三分法构图的肖像画作为模本进行摄影创作，这一点从当时的作品中可以看出来。在近现代作品中，安塞尔·亚当斯的风景摄影和欧文·佩恩的时装摄影中，都能感觉到这种构图的准确性和效果。

虽然摄影是门历史不长的艺术，但由于其无可比拟的写实性，其在构图上的方法论很快就形成并固定下来了。从曲线构图和对角线构图开始，也有水平构图，但最基本的还是三分法、二分法构图等。其中，三分法构图又以其独特效果和灵活使用而被人们广泛接受。在考虑照片的记录性和表现性时，构图是向第三者传递信息和想法的非常有效的手段。

3 思考三分法构图的用法和效果

下面再来重新对三分法构图的用法和效果进行考量。如前节所述，三分法构图是取画面的纵横三分线和线与线的交点，以此来进行画面构成的构图。这些纵横三分线将画面分为九个面，以这些线为参照来划分被摄物，就能得到稳定的构图。如果被摄物中大海和天空所占的面积比例大的话，就有必要参考这九个面进行构图。而在进行人像或静物拍摄的时候，使用三分线比较有效。一般的方法是将被摄物的中心线置于三分线上。

与三分线一样，几个交点也需要特别注意。在构图时，也包含了如何控制欣赏者视线的问题，在基于黄金分割的三分法构图中，可以在相当程度上使这种控制变得有效。

比如，我们假定要拍摄一朵玫瑰和其背景，如何将主要被摄体和之外的背景放入照片之中呢？将玫瑰的茎和花放在三分线上。在多数情况下，这个场景中的主要被摄物都会认为是玫瑰花，而将花放在什么位置上呢？这就要看交点的位置了。将花的中心点与三分线交点重合，这样的配置方式对人的视觉来说比较自然。这就是构图法的运用。

当然，使用其他构图方法也可以拍摄上面的照片，但是，在考虑到与背景的配合以及平衡的情况下，要将一朵玫瑰的存在感更加准确地表现出来，一般还是按照三分法构图更加有效。

另外，在考虑构图的时候，很重要的一点是要使画面的构成要素尽量简洁。最简洁的方法就是将画面分为被摄物和除其之外的背景。之前的玫瑰花的例子也是如此。

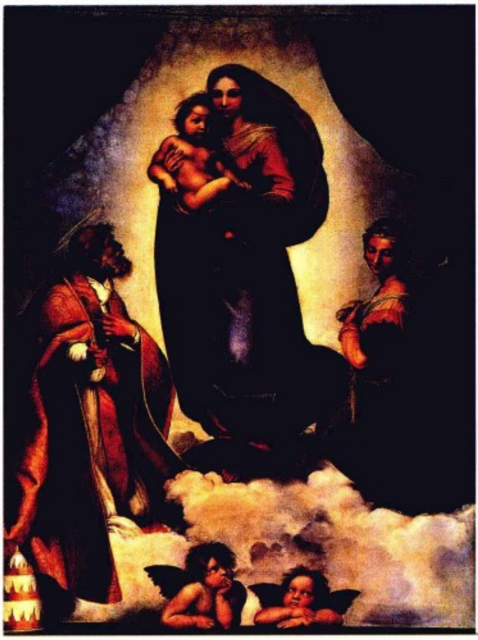
黄金分割和三分法的效果之一就是赋予画面以空间的意义。简单地说，就是在背景的配置中要考虑到让被摄物更加有特点，让整个画面更有方向性和动感。

尤其是在人像摄影中，被置于三分线上的被摄物的凝视方向与身体朝向都与空间有密切关系。一般来说，置于三分线上的人像大多目光朝向空间较大的一侧，给人空间的稳定感，也可以唤起观者的想象。相反，如果将视线设置在一个狭小的空间，就会造成闭塞感和不稳定的效果。

另外，在时装摄影之中，可以看到将三分法和黄金分割进行复杂搭配使用的例子。根据模特的动作和服饰的形状，画面中会出现多个美丽的三角形，这是在三分法的九个面中再次运用三分法进行分割的效果，这样就有了美丽的交点复杂地重叠出现的现象。

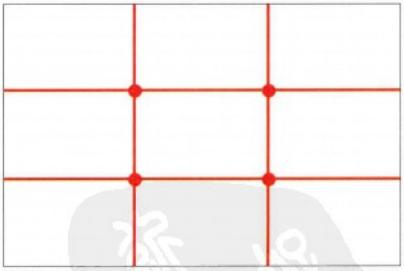
对以三分法为首的构图多加注意，还有一个显著的效果，就是可以通过多次使用而将其最终形成经验。许多摄影师和画家都

fig.3 利用三角形构图进行绘画的实例



《西斯廷圣母》
Madonna Sistina
拉斐尔
Raffaello Sanzio

fig.4 三分法构图



在纵横方向画出三分线，以此为基准进行构图；或者将被摄物放在三分线的交点处。

Lecture

是凭借经验或是直觉就能做出美丽构图的。对这些构图的美进行解析并重现，这是学习构图的最好方法。

4 利用三分法与黄金分割法则构图的作品

黄金分割自古以来就作为一种神秘比例而存在，它自然地出现在很多地方，被认为在鹦鹉螺和蕨以至人体中都能找到。在希腊雕刻与帕台农神庙宫殿等建筑中也都能找到黄金分割，这也被后世作为解释其美丽的理由。之后，像前面讲到的那样，达芬奇和拉斐尔等画家更是有规则地使用了这一方法（fig.5）。

极端地使用几何学构图的绘画可以在皮耶罗·德拉·弗兰切斯卡的作品中找到。之后的鲁本斯、格列柯、伦勃朗等的作品中，不仅可以看到黄金分割，也能在其中看到之后在摄影构图中出现的三分法构图（fig.6）。印象派之后，随着立体主义的兴起，黄金分割和美丽的构图等被画家们疏远了，之后蒙德里安的构成主义绘画又使人们重新对黄金分割有了认识。

在建筑领域，勒·柯布西耶尤其重视作为机能性和美的规范而存在的黄金分割，提倡被称为模度的结构方法。在设计领域，前节已经提到过，为了得到窗户、画框、杂志、名片等的正确比例的黄金矩形，也会使用黄金分割。

在摄影中使用黄金分割，如前文所述，欧文·佩恩的作品中经常会看到。另外，如果转换为我们熟悉的三分法，就能看到很多被称为名作的摄影作品都符合这种构图法。安塞尔·亚当斯的风景摄影、卡尔·布洛斯菲尔德的静物摄影、罗伯特·杜瓦诺和亨利·卡蒂尔·布雷松的抓拍、罗伯特·梅普尔索普的人像摄影等，数不胜数。这些照片以三分法的视点来看的话，利用三分法的数量竟然多到让人吃惊。

为什么要将被摄物的中心放在那个位置上呢？在实际应用这些构图法则的同时进行思考，这样才能学好构图这一作品创作要素。

5 与其他构图法的差异

摄影构图中，除了三分法之外，还有很多其他方法。第3节中已经对三分法的效果和使用方法进行了说明，那么它与其他构图法有什么区别呢？与其说区别，可能不如说特点更为确切。三分法构图的最大特点就是非对称性。

用三分法构图时，目的就是要制造出偏离中间的二分线的效果。因此，就会形成构图的不对称，这是与其他构图方式的最大差异。

另外，即使使用了三分线构图，如果被摄物相对于纵轴或者横轴规则地绵延的话，也会形成对称。但是，在这种情况下，画面仍然有很多与其他构图的差异。

从历史性联系说起，从古而来的对称美是在文艺复兴之后，慢慢地变化为以和谐、明快表现为主体的样式的。与此相伴，美的表现也向曲线表现的风格主义（应用米开朗琪罗手法的样式）和动感表现丰富的巴洛克艺术等非对称方式转移，这可以说是黄金分割以及之后的三分法的基础。

那么，摄影领域中使用的构图法除了三分法之外到底还有什么呢？首先想到的就是二分法、中心构图法吧（fig.7）。首先，二分法是指在纵横方向划定中心线来进行构图的方法。著名的作品有杉本博司的《海景》系列，联想到这些作品可能就比较容易理解了。不单是杉本的作品，从二分法出发，在水平和竖直方向进行构图，以取得同样效果的情况很多。

中心构图是利用二分线的交点，将拍摄主体放在其上的方法。这种构图通常都被作为构图失败的典型，由此可见使用起来难度之高。中心构图中，背景的处理与被摄物的形状、画面的形状有很大关系。构图的原本目的是强调被摄物的，从这方面来讲，中心构图与其他构图法相比效果最好。因此，在追求被摄物的力度、拍摄者的技术等时，就

fig.5 运用黄金分割的绘画实例

《蒙娜丽莎》
Mona Lisa
列奥纳多·达·芬奇
Leonald da Vinci

fig.6 运用三分法的绘画实例

《以撒的牺牲》
The Angel Stopping Abraham from sacrificing Isaac to God
伦勃朗·哈门斯·凡·兰
Rembrandt Harmensz. van Rijn

可以考虑使用中心构图。

除此之外的构图可以说都是上面所列举的构图的派生。例如，利用水面等上下或左右配置对称景物的对称构图、利用对角线而将画面斜着分开的对角线构图、将被摄物放置在三角形的顶点处的三角形构图等，都是从二分法、黄金分割、三分法演变而来的。另外，还有一些构图的名字，都是以这些基本构图为基础，组合而成的。

6 数码相机与三分法

在摄影中，当考虑如何实践三分法的时候，如果没有任何目标，而要将取景器合在三分线上，还是很困难的。实际上，在没有目标的情况下，即使结合水平线与三分法进行拍摄，也总会出现面积过大或过小的情况。

此时，使用栅格显示功能比较方便（fig.8）。现在的大部分数码相机都能使用这一功能。只要在拍摄菜单中设置显示就可以了。你会发现，在很多机型中都是遵循三分法进行栅格显示的。

从很多摄影师的反馈中可以发现，如果遵循三分法进行栅格显示，那么只通过栅格即可明确构图的基准。在只有胶片相机的时代，将取景器切换为栅格显示的摄影师也很常见。而现在，栅格显示功能在数码相机中得到了广泛运用。

另外，用三分法进行拍摄时，还可以使用自动对焦框（fig.9）。在确认了相机内的自动对焦框后，就会从中心到上下左右扩展开选择对焦点。一般将被摄物放在三分线上。如果以三分线为中心，就可以通过选择适合其的自动对焦框，可以得到更加确定的AF和三分线。

同样的，显影软件和图像编辑软件中也可以显示栅格，以方便照片的裁剪。从而在这些软件中可以进行比用取景器和实时显示功能更加细致的设置，进行更精细的构图。

7 三分法的基本使用方法

最后，以基于三分法构图的照片为例，对它们各自的详细设置进行说明。首先是（fig.10），拍摄的是澳大利亚墨尔本的夜景，是从河的对岸采用长时间曝光进行拍摄的。整体上是蓝光包围的明亮的画面，将画面分解，眼前的树木在三分线处，另外，两幢主要的高楼的中心也分别在两条三分线上。这三条基线使整个画面呈现出稳定感，进一步强调了都市的井然有序，同时阶梯状配置的建筑物的美感也得到了很好的呈现。

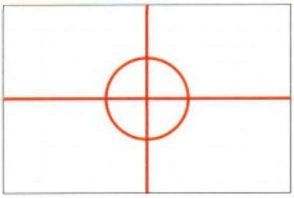
其次是在阴天的冲绳拍摄的海边风景（fig.11）。可以看到从画面下部三分线处流淌出来的曲线，观看者的目光循着水流就离开了大海。为了让画面显得井然有序，将海天交界安排在三分线处，形成了稳定的构图。这是为了强调画面下方2/3的主要被摄物而将上部的云朵作为背景纳入画面，使整个画面获得稳定感的做法。另外，使用了同样的构图法的是（fig.12）。在这幅作品中，使用了三分法构图，为了将列队中的儿童作为主体展现，其他的背景部分从中间分开了，以此减弱其存在感。

请看这幅桌面上的花瓶作品（fig.13）。将因为虚化而隐隐约约的花瓶作为主体放在三分线的中央。另外，与桌子的颜色相对，将翠绿的花瓶右侧的1/3面积从画面中分割出来。而色彩感强烈的桌子边界位于二分线上，压制了其强调感。

同样拍摄花的（fig.14）将白色的背景拍摄得非常简洁。紫色的花置于画面下方三分线处，橘色的花置于右侧三分线处，而从上方垂下的植物放在上部与左侧的三分线处作为曲线处理。这是基于面积和线条的三分法的使用实例。

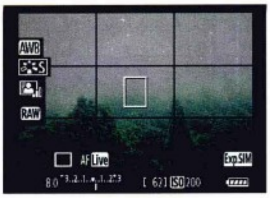
最后是人像作品（fig.15），女人的脸位于左上三分线中心，

fig.7　二分法与中心构图



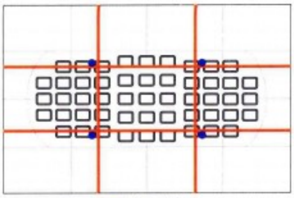
二分法是利用纵横中心线构图。
中心构图是利用纵横中心线的交点构图。

fig.8　使用栅格显示功能



Canon EOS 7D

fig.9　自动对焦框的配置与三分法的关系



Nikon D700　※●是黄金分割点

fig.10　树木在三分线处分开画面

fig.11　画面下部三分线处流淌出的曲线

Lecture

男人的中心在右侧三分线处。两个被摄物都以三分线的交点为基准，因此使欣赏者的目光被诱导至交点处。

如上，使用三分法可以对被摄物进行强调，赋予画面整体稳定感。构图可以将画面的表现更加明快地传递出来。当然，反其道而行之也是可以的。重要的是，明白构图的效果，及该如何去运用它。我认为，深刻理解它是最终从构图中解放出来的唯惟一办法。不过，好的作品也不是都基于完美构图。而要知道作品好在哪里，借助对构图有深刻认识的前人的知识是非常有效的方法。

那么，从下一页开始，就来看看在各种各样的场景中如何使用三分法构图吧。

fig.12 沿三分线
整齐排列的孩子们

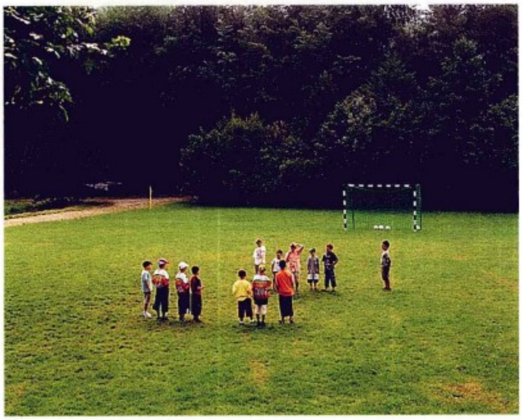


fig.13 三分法与二分法的组合使用

fig.14 基于面积与线条的三分法的应用

fig.15 以交点为基准的人像摄影

大和田良 讲师

Ryo Ohwada

首先来看看两张森林中散步小路的照片。拍摄的是同一个场景，却因分别使用了二分法和三分法构图而迥然不同。首先看二分法构图拍出的照片，画面被整齐地分为两个部分，给人安定的感觉。摄影者的站立位置与他面前的风景都可以被预测到，是非常稳定的构图。再看用三分法拍摄的照片，由于画面的下方有大片的空间，这样的构图可以很好地强调拍摄者的站立位置。

另外，再看看其他不同的构图。拍摄玫瑰的那张照片采用的是中心构图法，强调了花的本身。这时，打开光圈，以使背景不要过于繁杂。另外，拍摄树木和天空的照片中，为了表现树木的数量感，将其轮廓处理为波浪形状，将画面斜分为两个部分。图案式的展现方法极具特色，用这种特殊的展现方法表现被摄物非常有效。

法则 102 了解三分法构图与其他构图法的差异

二分法倾向于记录性的表现

学习指数 ★★★

这是使用二分法拍摄的照片。朝向中央的消失点制造出稳定的构图，因为视线落在了整个画面上，可以准确地表现整个场景的情况。摄影位置保证了画面的水平和竖直，适合于记录性表现。另外像这样正面拍摄的情况，使用广角镜头时也不要使周边有倾斜，从而营造静谧的氛围，这可以说是二分法构图的特征之一。

建·议

正对被摄物拍摄时，画面周边容易产生歪斜。

三分法强调拍摄者的站立位置

学习指数 ★★★

这幅照片是适合用三分法表现的例子。此时，将消失点设置于三分线的上部，就可以很大程度上强调画面的下部。很容易发现，这个构图与二分法相比，散步小路的印象有很大不同。在这幅照片中，更加强调了摄影者的拍摄位置和向画面内延伸的白色缆绳。与二分法中视线落在整个画面不同，在三分法的构图中，我们首先注意到的是画面下部2/3部分的铺满落叶的步行道。

建·议

好好思考一下消失点与站立位置的关系。

中心构图强调了某个被摄物

学习指数 ★★

这是使用中心构图进行拍摄的例子。与同样注重画面中央部分的二分法不同之处在于消失点上。二分法构图中，通常是向中央收束画面（也有二分法不是如此），与此相对，中心构图则大多是从中央的被摄物出发向四周发散，一般会设置一个收束的消失点。因此，可以强调被摄物的形和色。另外，通过对背景的完美处理，也可以使拍摄者的意图得到加强。

对角线构图比较适合于表现简洁的被摄物

学习指数 ★★

这幅照片是将画面斜着分开的。很容易发现，这样的构图给人强烈的图案感。这个构图比较适合于表现形色简洁的被摄物。比如，山脊线与天空、河流与河岸等的组合，就可以将形与色的对比清楚地表现出来。除此之外，将其运用于展现颜色各异的红叶树的绵延和红叶的层层叠叠也很有趣，可以将画面有效地分割出来。

Technique

横幅构图强调宽广度和远近感

学习指数 ★★★★★

这是横幅构图的画面。与竖幅构图相比，风景的宽广度与远近感可以得到强调。特征之一就是眼前的阴影部分到背景之间的距离感得到了加强。欣赏者视线的移动也与竖幅构图时从下向上的移动不同，是从中间向四周扩散开来，让人感觉到横向的宽广。视线在眼前的景物和背景之间移动，也更可以展示各自的细节。

建·议

背景和近景中的细节都能得到充分的展示。

竖幅构图清晰展现叶子的形状

学习指数 ★★★★★

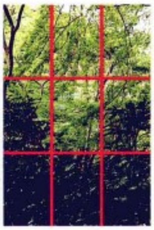
建·议

通过增加暗部描写，画面显得更加明亮，对比明显。

这是以上部的三分线为基准拍摄的照片。与左下图相比，暗部的描写变多了，展现了植物是怎样生长的信息。另外，可以看到，主体更加倾向于暗部的描写。一眼看过去，视线容易从中央向下移动，因此在需要清楚地展现叶子的形状时这种构图非常有效。由于暗部描写较多，背景比左下图要明亮一些，可以期待出现对比的效果。

竖幅构图强调下垂的枝条

学习指数 ★★★★★



建·议

选择可以很好展示向阳和背阴的明暗差的曝光。

这是以下部的三分线进行分割的照片。可以看到，融入背景的亮绿中的树干仍然保持着其存在感。下垂的枝条也有很强烈的存在感。相反，与向上下伸展的枝条和树木相比，横向伸展的枝条不是很引人注目。另外，可以利用向阳和背阴来进行如例图所示的颜色分割。但是目视不能进行判断的情况很多，因此有必要调整曝光。

横幅构图更加强调暗部

学习指数 ★★★★★

这是以上部三分线为基准的横幅构图。与以上部三分线为基准的竖幅构图相比，这种方式更能方便植物的叶子形状和生长方式的观察。可以看到，阴影部分是主要被摄物，对比和光的照射方式也能感觉到。与其他三幅照片相比，这幅照片可以说最能体现阴影部分。看照片时，视线就会停留在画面下方的2/3处，然后向阴影部分明亮的叶子移动。

建·议

容易将视线诱导至作为主体的被摄物上。

法则103 了解三分法横幅构图与竖幅构图的特性

即使是同一被摄物，在竖幅构图与横幅构图中使用三分法，也可以取得不同的效果。比如，在画面下方的三分线处分割的情况下，比较左下（竖幅）与左上（横幅）的照片，竖幅照片中可以清楚地看到亮绿中的白色树干向上的伸展；而在横幅构图中，从下部浓绿的低矮植物中一直伸向高处的两株树木的轮廓被有效地表现出来。

比较在画面上方的三分线处分割的照片，两张主体都是暗部的被摄体，竖幅构图那一张强调了背景树木的竖线。因此，要意识到，与横幅构图相比，竖幅构图必须要注意上下延伸的线条。

在植物和森林风景的拍摄中，竖线尤其多，要表现风景本身的氛围的话就用横幅构图，要表现树木的形态最好用竖幅构图。

在有意识地进行斜向构图的时候，运用三分法构图也可以做出美丽的分割。无意识的粗野景象已经消失，取而代之的是洗炼的印象，这是斜向构图的特征。

来看看各张例图。首先右上图使用了二分法，表现了景物与倒影之间的平衡感与和谐感。接下来，左下图将画面按照三分线进行整理，以三分线为基准调整了斜向的平衡。从感觉上来讲，中间的照片的引线是从右上方引向左方短边的中点，右下方的照片的引线是从左下方引向右方短边的中点。

作为面积而言，比例会发生变化，在一定原则的线的组合中，会有强调画面中的几条平行线的效果，因此可以给予整体不可思议的安定感。在这种情况下，用背面液晶与EVF取景器等一边显示栅格一边以三分线为基准来找感觉，是非常必要的。

法则104 运用三分法构成斜向的画面

基于二分法的对称效果

学习指数 ★★★☆☆

建·议

拍摄倒影最好选择无风的天气。

这是调整好水平与垂直方向，用二分法拍摄的照片。由于景物与倒影的比例大约为1:1，因此很好地表现出了对称效果。可以看出，画面整体统一。最好在无风的情况下拍摄美丽的倒影，有风的时候水面泛起波涛，倒影被打破了，就必须等到其平静之后才能拍摄。另外，拍摄角度不同，倒影的亮度也会发生变化，因此，要从不同的角度试着进行拍摄。

以上部三分线为基准斜向分割

学习指数 ★★★★☆

这是利用上部三分线调整画面后取好角度进行的拍摄。以此三分线为基准向左短边的中央二分线调整角度。在液晶屏中启动实时显示与栅格功能。通过倒影强调对称的游离感。另外，在画面右侧三分线处设置拍摄重点，将枝干粗壮的树木放置在这里以展现画面的方向性。

建·议

通过增加倒影部分强调游离感。

利用三分法将视点集中在画面下方

学习指数 ★★★☆☆

这张照片与右上照片一样，是调整好水平和垂直方向，按照三分法拍摄的。与二分法相比，景物与倒影的比例发生了变化，更能强烈地让人感受到自然而现实的风景。视线容易落在水池的形状和远近感之上，构图很稳定。一眼看去，二分法画面会让视线不停转向很多地方，而三分法画面则让视线固定在下部三分线中点处，这也是构图稳定的原因之一。

以下部三分线为基准斜向分割

学习指数 ★★★★☆

这是以下部三分线为基准斜向分割的画面。与中间的照片一样，按照三分线调整后，朝向中央的二分线调整角度。在画面的下部能够感觉到三角形的存在。因为景物部分较大，因而可以将画面角度调整为朝向左上的光源，构成悠然自得的画面感觉。纤细的枝条与叶子因为角度原因重合在一起，赋予整个画面动感，倒影效果较其他三张照片稍弱。

建·议

通过增加镜像的部分构成轻松悠然的画面。

在调整好的空间中描绘 轮廓

学习指数 ★★★★★

这张照片拍摄了细长伸展的玫瑰枝和简洁背景的组合。将两朵花放置在纵横两个三分线交点上，背景的树木虽然有些虚化但仍被限制在三分面积之内。有存在感的点缀树木与三分法构图刚好符合，画面整体都是规则、规整的线条。由于遵循了多个基准进行调整，玫瑰的枝叶向大片的空白空间伸展，形成了令人印象深刻的轮廓。

面积比与竖线的组合

学习指数 ★★★★

为了清晰展示从左右缠绕、向横向伸展的两棵树木，将其放在下面的1/3面积处。在拱形伸展的轮廓基础上，作为背景的纵向延伸的树木又进一步被安排在以三分线为基准的位置上，以使视线落在拱形树枝处。在感受到横竖线的基础上进行的拍摄中，会有几条主要的线和三分线互相交织形成稳定的构图。

法则105 运用三分法构图赋予复杂的被摄物以安定感

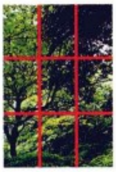
大部分数码相机都具有实时显示及栅格功能。灵活运用这些功能，将复杂的被摄物安放在三分线上或三分线交点处，可以使构图更加稳定。如果可以微调拍摄位置和构图，那么构图的效率就会大大提高。当困惑于应该把被摄物放在什么位置上的时候，就将其放置在三分线交点处试试吧，这样得到稳定构图的情况不在少数。

除此之外，以颜色和水平线作为分割线划分画面，将被摄物放在交点处也是可以的。而在三分法构图中再次使用三分法构图，这是一种更为复杂的构图方式。这种方法与黄金分割类似，同样可作为稳定构图的基准。

另外，在三分法构图中也可以组合使用二分法构图，以得到稳定而美丽的画面。

在三分法中使用 颜色对比

学习指数 ★★★★★



建·议

考虑取景时千万不要重叠色彩浓的被摄物。

可以一边考虑被摄物的颜色和对比，一边通过分割面积调整它们的位置。像例图中所示，中间和上部树木枝叶扩展处，就是利用各自的纵横三分线来进行配置的。因此，色彩较深的叶子与颜色鲜艳的夜色的对比给人留下了印象。另外，要将位于画面左侧的树木的轮廓也放在1/3面积中，色彩深的被摄物在画面内不要重叠，以此来保持画面平衡。

横纵三分线的组合

学习指数 ★★★

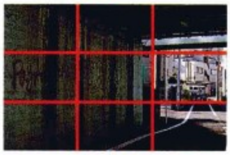
建·议

在实时显示时灵活运用栅格功能。

在有切分画面的直线存在的情况下，要遵循一定的原则来调整构图。将画面下方、地面部分放置在横向三分线上，而面前的树木密集部分放置在纵向三分线处。另外，将画面斜向切开的最前面的树分别连接长边和短边的三分线交点。在习惯这样的构图法之前，在实时显示时灵活运用栅格功能可以更加容易看到这样的直线。

墙2：路1，向右引导视线

学习指数 ★★



在拍摄这张照片时，视线停留在了高架桥墙壁的壁画上。与此同时，散步的母子出现在道路的另一侧，因此要马上确定构图，按下快门。这时，如果将道路放在画面中央的话，观赏者的视线不易转向母子俩，将道路偏向左右任一方向效果都会更好。使用三分法的话，画面安排就容易了。墙壁2：道路1，就可以使整个构图引导观者的视线从左向右流转。

建·议

不要苦恼于变焦，我们完全可以通过移动自身的位置轻松进行拍摄。

冈岛和幸 讲师
Kazuyuki Okajima

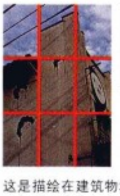
法则106 如果不知如何构图，就先用三分法试试

构图平衡感良好的照片，即使是随意拍摄的，一般都能与三分法契合。因此，如果不知道如何构图的话，与其胡乱尝试，不如先试试用三分法构图，这是得到最佳拍摄效果的捷径。在三分法范围内进行尝试，将主要被摄物等放在三分线以及交点处，寻找效果好的构图吧。

经常使用三分法构图，就能慢慢在无意识中顺利拍出构图平衡感良好的照片来。当然，不需要非常认真地将被摄物准确地放在三分线及其交点上，如果有栅格功能的话还可能做得到，否则很难办到。只要将被摄物大概放置在那个位置上就可以了。抓拍时，快门时机很重要，因此要在瞬间做出判断，马上做出反应，这才是重点。

在九等分的画面中填满要素

学习指数 ★★★



建·议

被摄物会随着拍摄位置的改变而改变。

这是描绘在建筑物墙面上的图形。在拍摄时不知道以什么角度拍摄，也不知道怎样安排画面，因此就试着用三分法将画面分为九份，使每个要素都被纳入画面中。左边的三分线处是雨水管，右边的三分线正对着建筑物边角，天空在画面上方1/3部分，这样就形成了稳定性较好的构图。使用三分法构图可以使取景范围的调整变得方便，也可以有效地选择拍摄角度。

空出右边的1/3，制造深邃感

学习指数 ★★

逆光下视线停留在洗过的袜子上。晾晒着的衣物放在左侧纵向的三分线处，袜子与左上的交点重合。通过空出画面右侧的空间，将周围的景物都纳入镜中，让人有身临其境的感觉，同时，也制造了画面深邃感。后退一步拍摄，使画面的明暗得到了很好的安排，形成秋天午后光线清晰的印象。

建·议

在此种情况下，要使光照和阴影具有较强的视觉效果。

在同一被摄物上尝试其他三分法

学习指数 ★★★

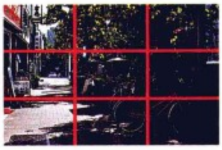
在拍摄同一景物时，使用不同的三分法构图，照片的效果就会发生很大变化。与此相应，有必要调整拍摄角度和位置，这种情况下，可以使用50mm定焦镜头，通过自身移动而靠近被摄物进行拍摄。这里，将衣物整体放在右侧的纵向三分线处，袜子放在右侧的交点处。通过特写取景，虽然周围的某些景物被省略掉了，但整个构图更加具有生活感。

建·议

不要仅仅在距离上靠近，上下左右的位置和角度选择也很重要。

向前移动，强化路边树木与道路的**对比**

学习指数 ★★★



建·议

如果想再现肉眼所见的景象，就使用相当于50mm焦距的镜头吧。

想要使用三分法构图，在这个位置（左图）左右摆动相机取景，但是多余景物会被摄入画面，反而弱化了主体。也考虑过使用长焦镜头，但是这样的话，就会减少了画面的身临其境之感。这时为了能够将肉眼所见的景象很好地拍摄下来，就使用50mm定焦镜头进行了抓拍，当然必然就要向被摄物靠近一点。然后，稍微将相机角度压低，这样就能使相机与右边交点重合，使路边树木的视觉效果更加明显了。这个场景的魅力在于半逆光时从树叶间透过的阳光在步行街投下的光和影，因此，不要损害这个印象，要对路边树木与道路之间的对比进行强化。

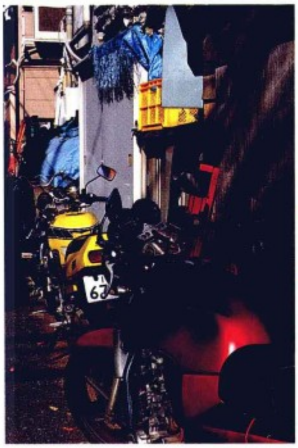
绕向左边，明确地说明**现场状况**

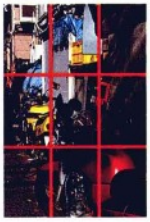
学习指数 ★★★

拍摄途中见到了一辆停在路边的摩托车，就不假思索地拍了一张（上图）。从这个角度来看，如果使用长焦镜头将画面的正中放大，让主体更为明确的话效果就更好了。但是，携带的是50mm定焦镜头，因此只是向前迈进了一点、踮起脚来拍摄，得到了这张差强人意的照片。然后，改变了想法，变换了拍摄位置，绕向摩托的左边，蹲下来拍摄。这样，建筑物前杂然陈列的物体就与摩托车有了有趣的关联，摩托车与自行车也是它们的伙伴？这样想象着，就完成了画面创作。通过将红色的摩托车放置在右下的交点处，更加明确了现场状况，使其与周围状况形成鲜明对比。

建·议

在移动拍摄时，可以使用程序AE将被摄物集中在画面中。





法则 107 改变拍摄位置和角度进行三分法构图

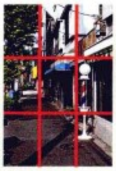
有的时候，想使用三分法取景，但静止在原位置怎么也得不到合适的构图。这时，就需要尝试移动自身位置了，通过自身位置的改变来调整拍摄位置和角度。通过前后左右移动，应该就能找到可以与三分法构图相适合的最佳拍摄位置了。

比如，要想将主体与左右的三分线重合的话，不要将相机左右摆动，而是自己移动到左边或右边；要想将主体与上下三分线重合的话，不要将相机上下摆动，而是自己走到高处或蹲下拍摄。

通过组合使用这两种方法，就可以得到合适的三分法构图，而且，因为与上下左右摆动相机的观察角度与背景不同，也就有可能找到效果更好、平衡性更好的构图。注意，变焦很重要，前后移动拍摄也很重要。

将印象深刻的被摄物放在 三分线或三分线交点上

学习指数 ★★★★★



带有乡土气息的房屋排列中，理发店的三色柱吸引了人们的注意。因为是纵向直线，所以将其放置在右边的三分线处。而左边的三分线与道路重合，这样的位置安排更加有效果，幽深感也能很好地被表现出来。结果，"烤肉"招牌与左上的三分线交点重合了，照片中有了充满乐趣的对比。从步行街的反方向进行同样的拍摄，但由于逆光，三色柱的色彩差强人意。在选择拍摄角度的时候，要把光线状态也一并纳入考虑中。

空出左边的 1/3，取得平衡感

学习指数 ★★★★★

红底白字的日文"兔"字，将其作为"线"来处理呢，还是作为"点"来处理？在这里将其作为一个单纯的点，放置在右侧三分线处。作为线来处理可以将其与上下的线重合，但是它是在漆黑的墙壁上，上下什么也没有，只有空荡荡的空间，不妥当。运用三分法将左侧空出，以调整构图的平衡。

使用四条三分线，营造韵律感

学习指数 ★★★★★

在构图时，试着将四条三分线都用上，这样就可以形成更有韵律感的构图。在这个场景中，通过调整拍摄位置及视角，可以简单地完成构图。下面的绿色区域如何安排是整个构图的重点。将绿色区域与下面的三分线重合，将窗户的上侧调整至与上面的三分线重合，最后左右调整即可完成构图。构图时一个一个地确认拍摄物的位置十分重要。

建·议

使用广角镜头，会形成透视效果，不容易与三分线重合，因此建议使用长焦镜头。

使用三分法构图的最简便的方法就是将上下左右的四条三分线与主体重合，这样可以简单明快地迅速得到平衡感良好的构图。这也是笔者最经常使用的方法，只需要把景物按规则放置，很方便，也很让人放心。

利用相机的构图辅助线功能，可以使四条三分线中的任意一条与被摄主体重合，非常方便。如果相机不显示构图辅助线的话，就以AF框等取景器内的显示为目标进行参照。

重要的是与什么重合。主体是纵向或横向直线的话比较容易处理，但如果不是这样，就需要靠想象力和灵感了。不过，这也不是很困难的事，只要把最想展示的东西和其中特别要展示的部分重合即可。如果不是"线"而是"点"，就使其与四条三分线的交点，即三分点重合就可以了。

尝试组合纵横三分线

学习指数 ★★★★★

在阳光下色彩耀眼的酸浆草与鲜花，一下子就映入了眼帘。但是，两者处于"L形"位置关系中，要体现两者的魅力，照片效果却容易不尽如人意。不过，通过纵横三分线的组合就可以很容易地形成平衡感良好的构图了。拍摄位置不要在侧面，从正面拍摄更容易使之与三分线重合，景深也可以加大，比较容易得到清爽的效果。

建·议

在考虑高光和阴影平衡的同时，确定拍摄角度。

法则 108 将画面中要特别强调的部分放置在三分线上

法则
109 灵活使用面积比，将主体表现得更加明确

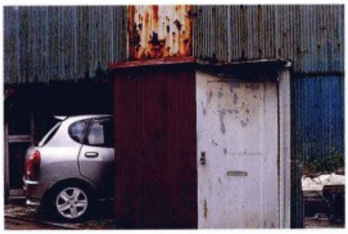
利用四条三分线，不仅可以确定主体的位置，还可以用来分割画面以使主体能够更加明确地表现出来。要将主体本身或是主体所在的范围，不作为“点”和“线”处理，而是作为“面”来处理。

比如，在拍摄海边的风景时，可以将海天分界的水平线重合在三分线处进行构图。但是，主体可能不是水平线，而是天空、海洋、沙滩，或是天空中飘浮的云、飞行着的飞机和鸟、海里的船、海里或沙滩上游玩的人们等。

这些景物，将其作为“点”和“线”安放在三分线处也是可以的，但如果将它们看作“面”，那么处理起来就更加有效率、有效果。通过面积的对比，可使主体更加明确，使视线也集中到主体部分。当然，三分法的使用不局限于“面”，将其边界线与三分线重合也是必要的，因此“线”的意识也非常重要。

通过色彩划分出面积比

学习指数 ★★★☆☆



建·议

与其用广角镜头靠近拍摄，不如退后用长焦镜头拍摄。

主体是车的话，那么它处于什么环境就至关重要了。这里，铁皮刚好在颜色上与车区别开，分界线也很明确，因此，只要调整拍摄距离和拍摄角度，就可以很容易地按照三分法进行构图。接下来就是要使用何种面积比的问题了，如果超过现在这个限度，那么左右的其他景物也就要被摄入画面中，因此，这里采用了竖幅拍摄。但是这样的话，铁皮的面积就要过大了，因此判断，现在的比例是平衡性最好的。

通过面积比的变化来变化主体

学习指数 ★★☆☆☆

这幅照片拍摄的是从庭院生长至墙壁的茂盛的花草以及通向铁道的路。运用三分法，变化一下相对于画面的两者的比重，画面表现也就发生了变化。基本上，面积大的部分就是主体。当花草占了2/3的时候，那么鲜绿的茂盛生长的花草就是主体，道路部分就成为了突出花草的陪体（左边照片）。右边的照片刚好相反，浓绿的花草与其影子成为了道路和蓝天的陪衬。

建·议

主体变化时，焦点位置也会发生变化，要加以注意。

通过明暗差来划分面积比

学习指数 ★★☆☆☆

利用三分法将画面从纵向分为三部分，左右背阴，中间向阳。当然主体部分是向阳部分，被夹在两片背阴区域的中间，有隧道的效果。人眼容易被明亮的东西吸引，因此在考虑向阳部分和背阴部分的面积的时候，可以利用这个视觉效果。这个方法不仅适用于向阳和背阴这样的明暗区别，需要区别色彩的浓淡时同样适用。

建·议

因为向阳部分和背阴部分有明暗差，因此要将曝光控制在能使向阳部分亮度合适的程度。

在面部朝向处留出空间，营造舒畅感

学习指数 ★☆☆☆☆

在人物的面部朝向处要留出空间，不仅三分法构图如此，可以说所有人像摄影都应该如此。望向空白空间的人物，会给观看者留下很深刻的印象。视线前的景物会左右整个画面给人的感觉，如果背景是自然景物的话，就更加会令人产生舒畅感了。另外，人物面部稍稍上扬，可以给人清爽的感觉。

建·议

脸部稍稍上扬会使画面更有效果。

大和田良

可儿保彦 讲师 Yasuhiko Kani

通过面部朝向、站立位置、背景三要素制造画面效果

学习指数 ★★★☆☆

这张照片是在一个有阳光照向树木和草坪的场所拍摄的。人物望向画面外，可以感觉到她情绪上有些紧张，照射在人物身上的阳光给观看者留下了很深的印象。画面给人的感觉不是低沉，而是好像女主人公做出了某个决定。面部朝向、站立位置和背景的协调配合，对画面效果的表现非常重要。

模特
西冈由加里
（AGAPE）

建·议

用人物遮盖告示牌等多余景物。

制造紧张感，缩小人物面前空间

学习指数 ★☆☆☆☆

建·议

脸部朝向下方，以增强紧张感。

与左边的例子相反，站在三分线上的人物的站立位置有了变化。即使自然景观占了大部分的画面，但是脸部还是朝向画面外的，表现出紧张感。如果在光线较暗的时候进行拍摄，效果就更加明显了。脸部朝向下方，有正在思考的感觉。下面的照片进一步缩小了脸部前方的空间，加强了紧张感。

用明亮的空间作为装饰

学习指数 ★★★★☆

被摄人物被置于三分线的下侧，在其对角处加入了一束仿佛来自于天窗的光线，通过其与被摄物的对比，将人物更有效果地突显出来。人物的明亮度与色彩饱和度都较低，曝光时，背景亮度增加，效果减弱。因此，需要利用反光板反射数米前的树叶间隙露出的阳光对曝光进行调整。

建·议

如果使用广角镜头，会产生透视现象，很难与线条重合，因此建议使用焦距更长的长焦镜头。

法则
110

以三分法为指导，确定人物的脸部朝向与站立位置

人像摄影中，要将人物放在画面的哪一部分，这经常让拍摄者很迷惑。建议拍摄者首先利用三分法构图来安排画面。基本上要让人物处在左或右的三分线处，而人脸处在画面上端的三分之一处，之后，配合脸部的朝向来确定画面给人的印象。脸部的朝向，有在视线之前留出空间和在视线之前截断空间两种。在视线之前留出空间的话，视线前有开阔感，给人宽阔的感觉；在视线之前截断空间的话，就会产生紧张感。这两种方法是人像摄影构图时基本中的基本，一定要掌握。然后，再考虑背景的明暗和光照因素，就距离想要的画面效果越来越近了。

广阔的天空给人积极的印象

学习指数 ★★★★★

这幅照片中树叶渐黄的树木让人感受到秋意，画面重点在晴朗的天空上。模特向上看，给人充满希望的积极印象。如果考虑将天空的颜色表现得更浓，那么顺光拍摄也是可以的，但是树木的影子也会变浓。为了防止这种情况，从半逆光的位置进行取景，在数米远之外的地方用银色反光板将光反射到模特脸上，使之出现阴影部分，这非常重要。

法则 111 用三分法区分背景，明确要表现的主体

在背景的构图中使用三分法有三个要素，即影、色、形。不要只是单纯地找到它们然后进行画面整理，而是要运用它们来对主体进行强调。

比如，在公园或海边等广阔空间进行人像摄影的时候，把天空和树木放在2/3空间里的话，向上伸展的树木和晴朗的天空就会给人正面的印象。另一方面，变换拍摄角度，地面占据2/3空间的话，被摄物脚下的路和草木就有了意义，画面也就有了现实感。这两种方法没有好坏之分，根据背景不同，照片给观者的印象也不同。

地面面积比大会赋予照片现实感

学习指数 ★★★★★

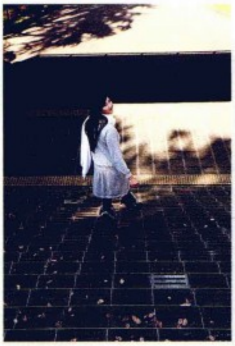
建·议

将人物眼前的道路纳入画面中，强调现实感。

如果构图时将重点放在下面2/3广阔空间处，就能将女主角的心境很好地表现出来。小路蜿蜒通向远方，虽然可以将小路在下面的三分线处都显示出来，但这样截断它，就可以让整个画面给人一种遐想：小路会延伸到哪里呢？女孩在想什么呢？除了从侧面拍摄，背面拍摄也是可以的。

人物放在中间，直接传达出其魅力

学习指数 ★★★★★



在构图时，将太阳光照射的阶梯和影子形成的线与上面的1/3构图线重合，空出下面的1/3部分。像阶梯这样有多条线存在的场景，如果像右边的照片倾斜拍摄的话，就会令人感觉十分不稳定。因此，水平地进行拍摄，将人物安排在三分线的中心处，就可以直接将人物的表情表现出来。

通过色彩面积比明确主、陪体

学习指数 ★★★★★

在这个场景中，使人物斜靠在长椅上，大胆地进行横幅拍摄。这样的场景要注意背景的色彩面积。通过在构图时形成2/3的色彩相同部分，使后面的背景与前面的主体明确分离开。另外，尽量让模特摆出可占满2/3空间的姿势，使其可以鲜明呈现。同时，使模特的脚稍稍向斜前方伸出，赋予画面立体感，也可以将观者的视线由脚部引导至脸部。

建·议

利用姿势来引导观者的视线。

大和田良

冈岛和幸

可儿保彦 讲师
Yasuhiko Kani

井木隆

萩原史郎

在街头抓拍时，商店、房屋、行人等各种想要摄入画面和不想摄入画面的景物混杂在一起。但如果因为要避开这些杂乱无章的景物而选择在一面墙前进行拍摄，或是干脆拍摄面部特写，这就失去了街头摄影的意义。而如果画面中信息量太大，就不免让人难以找到主要被摄物从而使焦点模糊，也就是说要在构图上避免繁杂感的同时注意有重点地选取背景，这是重点。利用三分法进行构图非常方便。像黑白棋和围棋那样，背景也好，模特也好，第一步要决定将其放在哪条三分线上，占多大面积，第二步再考虑如何安排剩下的三分线。整理好背景、被摄物、相机各自的前后位置，应该就可以得到构图良好的画面了。

法则 112 用三分法对被摄物和背景的重叠方式进行整理

将人物放在靠近路边的三分线处

学习指数 ★☆☆☆☆

这是在行人如织的路上拍摄的照片。拍摄时是无法让其他人静止下来的，因此时机就很重要了。为了将左右的行人尽量排除在画面之外，采用竖幅构图。在构图上，重点是将行人较少的左侧空出，面部朝向的空间紧缩，以此来寻找快门时机。决定了拍摄角度和站立位置之后，人流停止的瞬间就是按下快门之时。

将前景虚化安排到三分法构图中

学习指数 ★★★☆☆

在景物繁杂的地方进行拍摄，要尽量积极利用比被摄物距离相机还要近的景物作为照片的前景。为了将这条街道的象征物作为前景纳入画面中，选择在左侧的三分线处放置衣帽架。为了使人物从背景中突现出来，使用长焦镜头进行拍摄，并将光圈调整至F4。不要将虚化简单等同于光圈放大，而是要通过景深预览按钮等选择效果较好的光圈值。过分的虚化也会破坏整个街道的氛围。

建·议

为了拍摄到道路深处，可以在稍微高点的位置进行拍摄。

与重要的建筑物形成对比

学习指数 ★★☆☆☆

街头引人注目的建筑物很多，可以试着将它们积极地纳入到构图之中。确定好目标建筑物后，不要轻易通过变焦来确定拍摄角度，而是通过站立位置的前后左右变化来寻找拍摄效果最佳的位置和角度，这一点非常重要。要注意使建筑物和主要被摄物之间的对比有"意义"。例图中的大红色建筑物作为画面的要点放置在被摄物的右侧，使整个画面顿生力量感。

建·议

蹲下仰拍，人物的曲线可以得到很好的展现。

注意左右信息量的偏差

学习指数 ★★★☆☆

对于这个画面的信息量，有什么感觉吗？人们已经习惯了像大海、天空等信息量较少的构图，但左右方向的偏差就会让人产生不协调的感觉。在三分法构图中，要调整画面中的信息量。在这个画面中，将相机向右转的同时使人物的脚部上抬，就可以增加其在构图上的面积，哪个被摄物是主体就很容易看出来了。

道路的消失点安放在三分点附近

学习指数 ★★

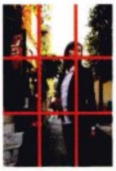
在表现道路和小径的透视立体效果时，头脑中想着三分法来进行构图会有较好的效果。将消失点放置在1/3附近，就可以使道路的宽阔感和幽深感得到表现。在构图中将被摄人物的脸部横向安排，可以很自然地使观者的视线集中在其表情处。

建·议

使用明亮的背景以及明暗差，强调画面的立体感。

变化拍摄角度调节道路面积

学习指数 ★★



将相机的拍摄角度调低，道路的呈现方式也就随之不同。与左边的例图相比，立体感有所减弱，但与人物靠近而形成的生动感被营造出来了。另外，为了强调被摄物本身的存在感，利用被摄人物来遮挡住消失点。画面内道路的面积变小，因而周围的建筑物都可拍到顶部，仿佛一个室外布景的场景，这也是一个拍摄要点。

将有高低差的背景安排在横穿三分线交点的位置上

学习指数 ★★★

这是一个在对角线位置上安排楼梯的构图实例。将这样的非水平和竖直构造物引入画面中，可以给画面整体增加动感。这里，将人物的脸部安排在左上的三分点处。注意不要为了背景的摄入而像右图一样手部没有完全纳入画面，毕竟主要被摄物是人物，如果不是有意追求的效果，就要避免将人物的手部在画面边缘切断。

建·议

利用小物品（包）体现出故事感。

在街头摄影中，用立体的视点来拍摄街景是非常重要的。简单地说，就是要注意画面的幽深感。这也叫做街头抓拍，“道路”这一景物如何呈现仍然是拍摄的重点。拍摄时，首先要考虑的是如何将道路的立体感在画面内进行安排。

具有代表性的是透视图远近法。将道路的消失点安置在三分点附近，画面的立体感就会大大增加。例如，使拍摄人物站立在三分线附近，在其面部周边安置上消失点，调节焦距和站立位置。这样，道路的广阔和幽深感就可以很简单地表现出来了。另外，要注意通过改变拍摄角度来改变背景的摄入方式。俯拍可以增强画面内道路的空间，使道路面积减小。这里，道路周围环境的选择也十分重要。如果在周围有感觉比较好的建筑物，就减少地面面积来对其进行强调，这也是一种有效的方法。调整拍摄角度和拍摄位置，以立体的视点来拍摄街景吧。

法则 113 利用三分法，拍摄出街道的立体感

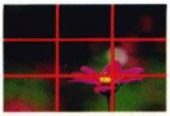
被摄人物蹲下大胆将道路纳入画面中

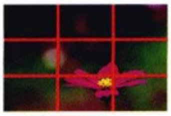
学习指数 ★★★★

在决定构图的时候，让被摄人物处于画面的哪个位置是首要问题。即使是同样的表情，也会由于背景的不同而产生不同的画面效果。在判断“这个地方不能拍摄”之前，头脑中就要有大致的拍摄效果。街头拍摄时，站立的姿势很多，有时也可以尝试蹲下。压低相机镜头，在画面下部的2/3范围内设置道路，可以使背景爽利，街道的现场感也会得到提升。

设置衬托主体的**背景虚化**

学习指数 ★★☆☆☆





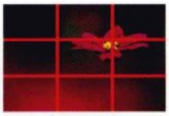
建·议

当花与背景距离较远时，就做一个较大的虚化背景。

将一朵大波斯菊置于画面的右下三分点处，对其进行特写。上面的画面也是按此方法构图，但被摄物的正上方色彩过于密集，且虽然从上下来看颜色各有分布，但从左右对比来看，右边色彩过于密集，显得不平衡。这样一来，左边一半的存在就失去意义了。因此，下面的画面调整了角度，将背景虚化于左上的三分点处，即被摄主体的对角处。这样，整个画面从上下左右来看，色彩分配都很平均，构图稳定。

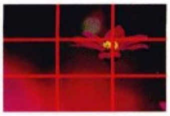
调节光圈，使**前景虚化**更有效果

学习指数 ★★★☆☆



建·议

通过液晶显示屏一边确认拍摄效果，一边调整虚化设置。



将镜头靠近眼前的花，离得越近，前景虚化的范围越大。但是，如果镜头太过靠近，模糊量就会过大，色彩也会变淡。在这个场景中，本意是要用前景虚化盖住画面下方的1/3部分，以形成画面的稳定感。但是用F2.8光圈拍摄的照片中，前景虚化的粉色过淡，作为构图要素来说略显不足。调整为F5.6光圈后，粉色加深，构图感增强。

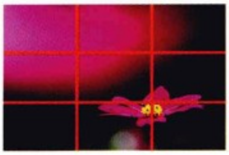
大和田良

冈岛和幸

并木隆 讲师
Takashi Namiki

灵活实现**三分法构图**

学习指数 ★★★☆☆



建·议

在不方便观察取景器的情况下，可以使用相机的即时显示功能。

从位置关系来看，前景虚化设置在画面下方比较自然。但是如果这样的话，就必须将被拍摄物置于画面上方的左或右两个三分点处，构图的多样性被限制了。在这种情况下，将角度进一步调低，使前景虚化处于画面上方，被摄物处于画面下方，这种倒置的想法也是可取的。由于背景发生了变化，因而可以在同一个场所拍摄出意境截然不同的作品来。这时，由于不方便查看取景器，所以用肉眼来寻找使前景与被摄物倒置的角度，并确定拍摄位置。

法则 114 调整虚化景物大小和位置，使构图更有效果

在花的微距摄影中，与拍摄主体有着几乎同等重要地位的就是被摄物前后的虚化景物。如何处理好景物虚化，可以说关系到作品的成败。虚化并不单纯是加上虚化的背景就可以了，设置色彩绚丽的虚化，通过调节光圈来控制虚化景物的大小，都可以使画面的华丽感与被摄物的美感得到加强。特别是拍摄主体与背景的色彩平衡非常重要，如果稍有疏忽，那么难得一见的美丽背景以及作品本身都会失去价值。

要得到这个平衡，关键在于将虚化景物设置在被摄物的对角线位置上。如果被摄物在右下交点处，那么带有色彩的虚化景物就要设置在对角位置的左上交点处，反之亦然。在本场景中，将大波斯菊置于三分线交点处，以此为基础来介绍前景虚化和背景虚化的设置技巧。

对应于花的朝向来区别使用三分线交点

学习指数 ★★★★★

建·议

利用F2.8的最大光圈尽可能将前景和背景虚化。

左边的照片中，为了能使花朝向的空间广阔，将花的位置放在右下的交点处。因为较大的花朝向左上方，因此整个画面就形成一条从右下的花到左上的背景的对角线式引导线，可以使观者一次看到整个画面。与此相对，在右面的照片中，花朝向的空间紧缩，从被摄物到左上方的虚化、再到画面右侧的花，引导线走向混乱，因此给人杂乱无章的感觉。

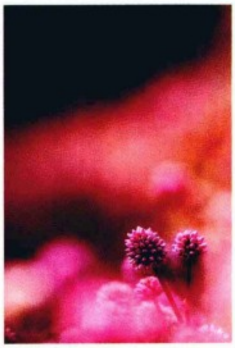
法则 115 合理构图表现两朵或更多的花

在用花进行构图的时候，需要注意作为主体的花的朝向。将正上方开放的花放在哪个三分线交点处都可以，但是要在花的朝向处留出空间，这样构图，就可以形成从画面上的花到背景之间的引导线，构图的均衡感较好。当然，这些并不是全部，作为一个构图的原则记住即可。

另外，花经常并不是单独开放的，就像这里拍摄的这些花，有时是两朵，有时是很多朵。这时要知道此时的构图与拍摄单朵花时不一样。比如，在拍摄两朵花时，就不是只要考虑一朵花的构图，而是要将两朵花作为一个整体来进行考虑；在拍摄多朵花时，不能将花作为“点”来处理，重要的是要有“线”和“面”的意识。掌握了这些，即使只从一个场景出发，也可以拍摄出许多不同的作品来。

拍摄两朵花时要重视均衡感

学习指数 ★★★★★



这株花最少也要拍摄两朵，这种情况下，如果将左边的大花放在三分线交点处，就会使右边的小花旁边的空间狭小，产生束缚感，与左上的大片空间形成的均衡感也不理想。这时，不要理会花的大小，将其作为一个整体来考虑构图比较合理。

建·议

在可以实现精确对焦的微距摄影中，注意不要忘记进行画面的对焦检查。

将群生的花作为线或面处理

学习指数 ★★★★★

建·议

在构图时要注意向阳与背阴的对比。

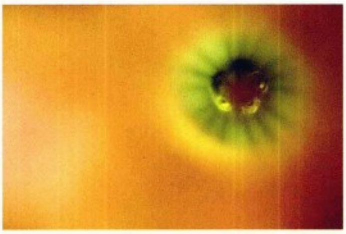
如果是群生的花，为了营造氛围，一般将最远处的花作为对焦对象，前面的花作为前景虚化。如果能使大量的花缩小形成构图，表现力就会进一步提升。当然，这时的花就不是作为点来进行构图了，而是作为“线”和“面”。这幅照片中，将画面下面的2/3设置为前景虚化，上面的1/3为群生的小花。将焦平面设置在三分线的附近，这样，前景虚化到对焦面的引导线就形成了。

这是一种叫做“曼陀罗”（又名“天使的号角”）的花。如果像平常那样从花的外部进行拍摄的话，效果很单调，因此尝试从下方拍摄花的喇叭状的内部。即使是这种喇叭状的花，如果能看到花心，也会无意识地将焦点对在花心上。在花的摄影中，对焦在花心部分是一般做法，但也并不是必须要这样。根据自己想要表现的效果，自由地变换焦点位置也是可以的。

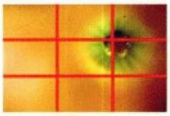
用微距镜头对花的一部分进行特写，景深变浅，被摄物前后的虚化程度变得很大。因此，只需变换焦点位置，同一朵花就可以拍出许多不同的效果。这里，对利用焦点位置进行构图的方法做一说明。在这种喇叭状的花的拍摄中，可以将焦点位置从眼前移到远处，因此作品的变化也会比较大。

将焦点定在花的最里面

学习指数 ★★☆☆☆



将焦点定到花的最里面，即花瓣的根部，而不是以花心为焦点进行拍摄。花心的虚化与花瓣形成的造型非常漂亮。将其放在三分线交点处，将花瓣的走向安排在从交点处到对角线上，这样的构图会产生稳定感。交点之外都由虚化的晕色构成，给人梦幻般的感觉。



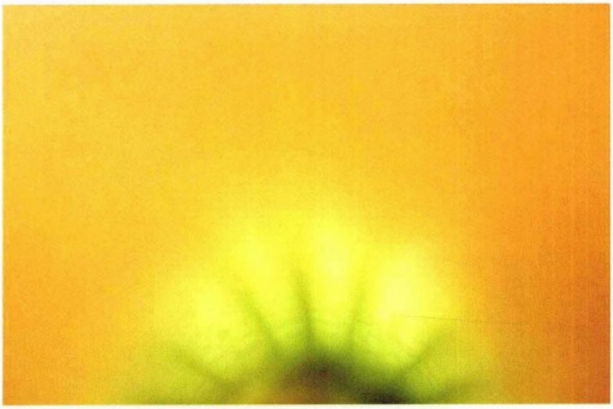
建·议

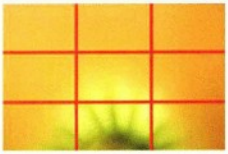
转动聚焦环可以调整虚化量，因此，自己前后拨动聚焦环来调整焦点吧。

法则 116 调整焦点位置，使用开放式构图营造画面氛围

通过花的配色来构图

学习指数 ★★★★☆

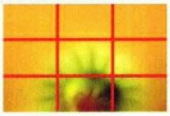




花瓣的橙色与根部的绿色形成了晕色，非常漂亮。如果读者朋友也有同感，就也将焦点对在这里就可以了。可以看到，画面的上部2/3是橙色，下部1/3是绿色。这里要注意的是不要把花心拍摄进去。如果拍到花心的话，不仅会影响主体的表现，而且晕色的比例也会变成一半对一半，构图上有未完成感。温暖，柔和的虚化，会给观者很好的感觉。

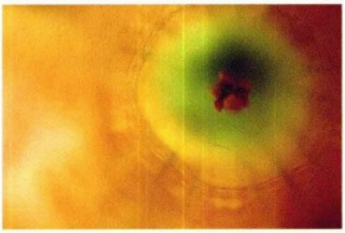
建·议

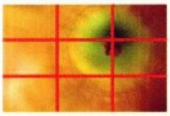
要想将黄色或橙色表现出明亮的感觉，就进行正向曝光补偿吧。

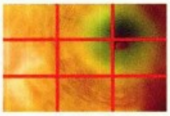


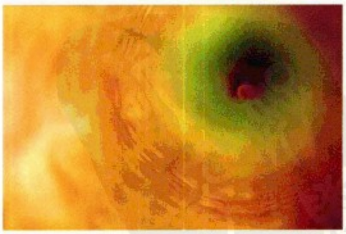
在焦平面上画出三分线

学习指数 ★★★★☆









在这幅照片中，将焦点对在花的中间部分，在花瓣的焦平面处画出了三分线。这时，如果像上面的照片那样，将焦点对在花心部分，就会让人不知道画面要表现的是花心的美丽呢还是花瓣的美丽？与此同时，三分线和点向画面中央聚集，给人繁杂的感觉。这里，象下面的照片一样将焦点只对准眼前的花瓣，这样主体也就限定为一个了，画面构成比较理想。

这是从下向上拍摄的花的情况。你能推测笔者将焦点对向哪里了吗？

灵活运用三分法进行**画面**的**流线**设计

学习指数 ★★★☆☆

建·议

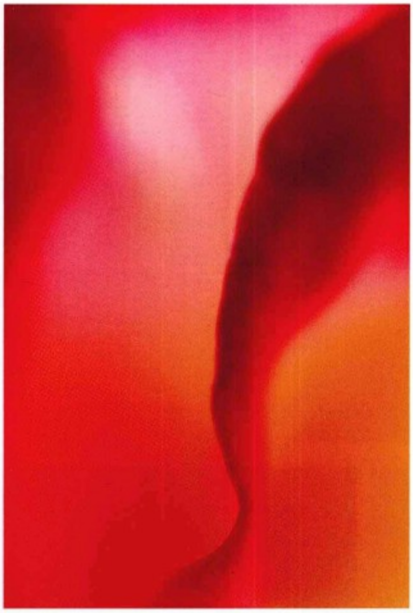
为了防止微距摄影的大敌——抖动，将ISO感光度提升至800。

法则

117 在超特写中使用令人印象深刻的形和色进行构图

对花的一部分进行特写，将花瓣的形状和颜色都展现得更加令人印象深刻，在画面中只表现摄影者认为美的东西，这些正是使用微距镜头拍摄的乐趣所在。在这幅照片中，就尝试使用了这种方法拍摄红色与黄色交织的美丽的玫瑰花，将花瓣的红色线条在构图上表现出特别的效果。

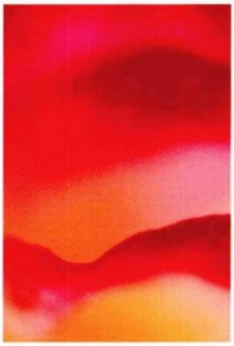
不管是拍摄什么样的花，首先花瓣要没有损伤，拍摄要从寻找美丽的花开始。尤其是在这样的超特写中，不论构图上多么完美，有损伤的花拍出来就不美观了。在拍摄鲜花的时候，如果不知道从哪拍起，就先将花瓣放在三分线上试试，然后再变换拍摄角度和焦点位置，尝试多种拍摄方式。在特写时，完全没有必要让观者知道拍摄的是哪种花，按自己觉得美的方式，从各个角度对被摄物进行拍摄吧。



将对焦的花瓣安放在三分线处是构图的基本。但是，花瓣进入画面的面积越大，红色的面积也越大，而如果只将花瓣放在三分线处，构图有不稳定感，而且还可以看到色彩也不均衡。因此，将相机向侧面倾斜，将花瓣下面的曲线放置在三分线交点附近，这样整个构图就稳定了。

将**线**和**面**使用得有效果

学习指数 ★★★☆☆



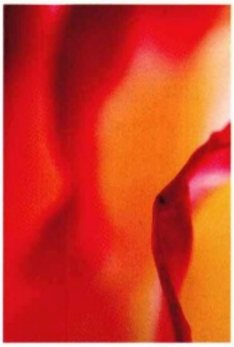
建·议

如果想体现出有美感的氛围，请选择阴天的花朵。

为了强调作为配色的红色，一边注意从下至上的色彩流向，一边调整构图。将相机转过90°角，使花瓣成为横向的构图线。要将对焦的花瓣放置在三分法构图下端的三分线处，想办法调整角度使上面的1/3为红色。如果花瓣的红色与背景的红色重合的话，红线就会融入背景之中，这个地方的处理最需要注意。

在构图中再加**一枚花瓣**

学习指数 ★★★☆☆



建·议

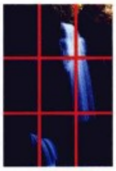
照片中拍摄的就是这个部分。选择没有损伤的花瓣，并且选取其可以表现出特征的部分。两枚花瓣的位置关系接近于平行，在构图上比较容易。

在拍摄花瓣层层叠叠的玫瑰时，只用一条线进行构图的情况很少见。当然，可以用多条线来构成画面，但这时要注意花瓣的选择方法。花瓣的边缘线如果交叉，就会给人杂乱的感觉，因此要选择方向一致的花瓣。同一方向的线条，即使有多条也会给人整齐的感觉。这幅照片中，将花瓣的对焦点放在右下的三分线交点处，将后面的花瓣放在左侧的三分线处，这样构图就取得了均衡感。

运用三分法对两个瀑布进行特写

学习指数 ★★★☆☆

这里选取了三段水流中的上面两段进行拍摄。在上面的照片中，两条水流之间距离稍有些近，感觉有些局促，这是因为图中左侧的水流在左侧的三分线内侧，靠近中间。因此，向右移动一步再次进行构图，就得到了下面的照片。两条水流都沿着三分线，因此构图的均衡感很好。要注意，在这种对比展现被摄物的情况下，三分线交点是画面均衡感的重要指引。

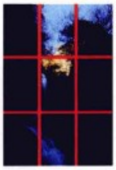


建·议

稍微移动就能让构图产生很大变化。

正统地将瀑布放在三分线处

学习指数 ★☆☆☆☆



建·议

为了使处于三分线处的水流有更好的突出效果，使用低速快门。

这是一个分段下落的瀑布。将三段水流作为一个整体表现，将其与三分线重合来构图，并与左边耸立的断崖、右边突出的岩石协调起来，以实现画面整体的均衡感。在将瀑布的个性化形状灵活利用的同时，为实现均衡感，尝试使用正统的三分法进行构图。

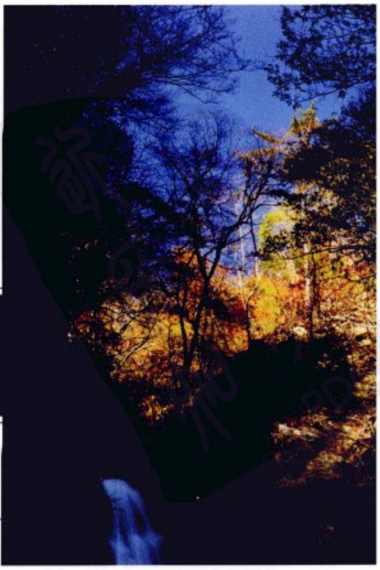
将瀑布移开交点处，稳定感和画面表现相互对立

学习指数 ★★★★★

建·议

为了表现天空的蔚蓝，防止瀑布的白沫过曝，使用EV－1.0进行补偿。

一般照片都是将瀑布的水流放在三分线处，上面的照片却只有落水口与三分线交点重合。正因为如此，画面整体有很好的均衡性，完成度很好。与此相对，在下面的照片中，落水口的位置处于三分线交点的下面，因此整个画面给人以不稳定感。相反，蔚蓝的天空得到了充分的表现，同时，断崖与下落的发暗的瀑布也形成了有趣的对比。



萩原史郎 讲师 Shiro Hagihara

瀑布的白色水流在构成画面时比较容易成为画面重点，尤其是在使用三分法构图时。根据瀑布的形状，将三分线交点置于瀑布的落水点处，将水流置于三分线上，就能得到均衡感良好的构图。当然，瀑布以外的要素的强弱也会对构图造成影响，但是画面中的白色有其他要素无法比拟的强烈视觉效果，因此，遵循三分法来安排瀑布基本上没有大的差错。

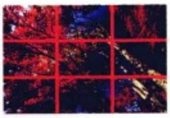
但是，由于是画面重点，因此，如果简单地按照三分法进行安排，画面就难以呈现出个性和趣味性。虽然构图看起来很稳定，但总觉得哪里有些不足。因此，有时打破三分法的框架考虑其他构图方法也是可以的。这时，有时候会有损被摄物自身的个性化形状和气氛，但应以拍摄者的拍摄意图为优先考虑，因此，只要不是为了特意说明被摄物的照片，就没有必要担心。

法则 118 在稳定的三分法构图的基础上探索更高层次的表现

将大树的顶部放置在交点处

学习指数 ★★☆☆☆

枫树虽然不是拍摄主体，但是合适的粗细和良好的形状使其成为了表现的重点。因此，综合考虑枫树枝的延伸状况和枝条方向，将其放在右上角的交点处。与预想的一样，构图的均衡感很好。画面的流向为从右向左。



建·议

为了使前面的枫树和后面的大树都在景深范围内，将光圈调节至F11。

将影子作为重点纳入画面

学习指数 ★★★★☆

建·议

为了使影子看起来很大，使用广角镜头靠近拍摄。

发现了红叶之外的要素，将其作为强调部分来拍摄也很重要。这幅照片中，影子落在了树干处，因此也可用来构图。叶子的形状如果可以轻易辨别的话就更好了，即便如此，这个程度的对比也足以将其作为拍摄重点了。右下的交点处影子重重叠叠，但效果马马虎虎。这时，不要只考虑影子的状况，而是要将其与周边环境综合考虑。通过裁剪来调整拍摄视角、进行角度微调等，使周边的风景也能均衡地进行展示，这非常重要。

将太阳作为重点纳入画面

学习指数 ★★★☆☆

在这幅照片中要挑战将太阳作为拍摄要点构图。太阳是效果很强的要素，如果能将其适当地纳入画面，就可以成就让人印象深刻的作品。这里，将太阳放在右下的三分线交点处，将鲜红的红叶放在左侧的1/3处，以取得构图的均衡感。在将太阳纳入画面时，容易出现重影和耀斑，因此必须多加注意。

建·议

为了不出现重影，将太阳放置在树叶间，稍稍露一下脸。

仰望树木，拍摄美丽的红叶，这是经常有的情况。这时需要注意的是，不要动辄就被鲜艳的叶子所吸引，而忘记了拍摄重点。这样的话，画面整体表现力就会减弱，变成散漫而平庸的照片。为了不让照片出现这样的情况，就要寻找可以成为拍摄要点的被摄体，将其表现出效果来。可以作为拍摄要点的有树干、树枝、颜色的搭配以及分量、影子、太阳等，将这些要点放置在三分线交点上或三分线处，就可以在构图均衡的基础上得到效果独特的作品来。

只是，将树枝和树干作为拍摄重点的时候，要选择有一定量感和形状的枝干。影子也要选择对比效果明显且形状比较大的，也就是说，如果不能引人注目，就不能作为拍摄重点。

法则 119 通过三分法将色、光、影进行有效展现

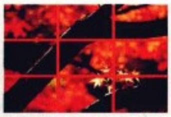
利用三分线均衡地进行颜色分配

学习指数 ★★★★☆

与红叶重叠的黄色叶子也非常漂亮。天空晴朗，背景是蓝色的，因此，这幅照片中颜色的组合十分令人期待。左边的照片中，注意到了左上的交点和左侧的三分线，将"红"与"黄&蓝"的比例设置为1:1。与此相对，右边的照片中，使用了右边的三分线，将"红"与"黄&蓝"的比例设置为2:1。通过三分法的使用，颜色的分配简单易行，可以简单地制作出均衡感良好的面积比来。

注意主体的**朝向和背景**来选择三分点

学习指数 ★★★★★



建·议

为了突出叶子的存在，选择可以逆光拍摄的位置进行拍摄。

将十枚左右的红叶作为主体进行拍摄。在左边的照片中，向右上倾斜的枝条上生出的叶子朝向左方，因此为了在左侧留出空间而将叶子放在右下的三分线交点处，这样虽然整体均衡，但是由于左边的阴影使整个画面不太美观。而在右边的照片中，将叶子放在左下的交点处，叶子朝向左，但是两个大树干都是向右伸展的，因此画面感觉均衡。另外，右下的阴影部分是蓝色的，有很好的颜色搭配效果。

选择可以**突出主体**的光圈值

学习指数 ★★★★★

建·议

使用光圈调节按钮，一边调节景深一边进行拍摄。

枫叶下的屋顶上落下了树影，竖幅拍摄时可充分利用这一点，拍出和式风格的画面来。因此将树叶群放在左上的三分线交点处进行构图，形成一幅取景均衡的作品。试着使用F16光圈，树叶群融入了背景之中，影子显露出来，主体枫树的存在感减弱。如果有“风景要靠光圈来表现”这种先入为主的观点，就会落入陷阱之中，需要多加注意。

从三分线处进行压缩，**提升作品层次**

学习指数 ★★★★★

大和田良

冈岛和幸

可儿保彦

井木隆

萩原史郎 讲师 Shiro Hagihara

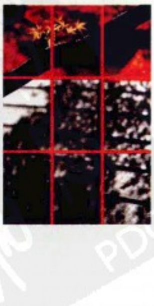
法则 120 通过景深的控制找出用于三分法的要素

三分法并不是一种“什么被摄物都可以以此构图”的万能构图法。即使已经明确了拍摄要点，也并不是只要按照三分法构图，则不论放在哪里都可以的。拍摄要点的朝向、尺寸、风景整体的均衡和方向性，光圈值和快门速度，还有很多其他要素都要斟酌，然后再确定如何将其放在适当的交点或三分线上，这样才能体现出其作为要点的作用。如果不是这样，而是不论什么拍摄物都将它机械地安放，就会得到不协调、不自然的作品。

因此，在使用三分法进行自然风景摄影时，要充分具备自然观和平衡感，及可以窥见本质的眼光，培养这些能力非常重要。

建·议

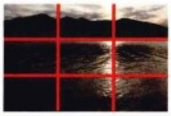
在使用小景深的时候，通过液晶显示屏利用实时显示功能进行严密对焦。



上面的作品将拍摄重点树叶群放在了三分线交点处，这幅作品中，为了提高作品层次，将树叶群错开交点放置。但是，实际上屋顶的顶点是在上面的三分线处，而垂直上下延伸的枝条的影子则沿着右边的三分线放置。观者也在无意识中感知到了这种设置。因此，即使拍摄重点偏离了三分点，画面整体仍然不会给人不均衡感，这样的效果怎么样呢？

将想要**表现**的**被摄物**放大拍摄

学习指数 ★★



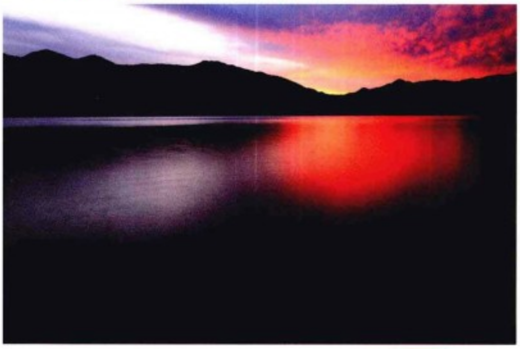
建·议

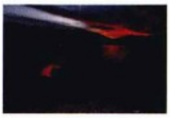
要用适当的曝光拍摄日落时湖面上的光芒。

日落时的湖面光芒四射，银白色的微波美轮美奂。将水平线置于上面的三分线处就得到了上面的照片，想要展现的部分都均衡地得以展现。湖面的光芒被安放在右边的三分线处，增加了画面的稳定感。与此相对，以表现天空和云朵的形状为中心进行拍摄的是下面的照片。由于仅仅将水平线与三分线重合还不够，因此将山脊线也化作一条线，重合在三分线上。要注意很好地展现天空，当然，光芒的位置也要与三分线重合。

看清构图中**要素的变化**

学习指数 ★★★★





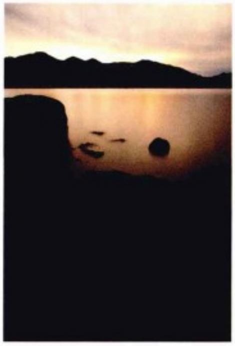
建·议

为了能清晰地拍摄远景和近景，将光圈缩小至F11。

日落后一段时间，太阳落下的地方开始有火烧云。将这个位置放在右上交点处，再在此交点对角线位置放置岩石，火红的天空与湖面，漆黑的岩石轮廓，两者形成鲜明的对比，作品也就有了很好的效果。上一案例中湖面上的光芒是作为"线"使用的，在这里则是作为"点"使用。

利用三分线将**前景有效果**地进行安排

学习指数 ★★★



使用ND400滤光镜进行长时间曝光，湖面就变得像毛玻璃一样，非常有趣。但是，如果单是这样未免单调，因此将湖岸的岩石作为前景纳入画面中。当然，要使用三分法，将其放在能使画面感觉稳定的位置。上面的照片中，岩石与左边的三分线重合，水平线与上面的三分线重合。在下面的照片中，大岩石上的小窟窿与右下交点重合，两块岩石之间处设置左侧三分线。

建·议

使用ND400滤光镜可以消除湖面构图中多余的部分。

要有效地使用三分线需要注意：要明确自己想要表现什么，拍摄意图是什么。在明确拍摄意图的基础上使用三分法取得良好的均衡性，就可以拍摄出有说服力的作品来。

如果要表现天空状态的话，将地平线和水平线重合在三分线处就是基本的做法了。但是，如果想将天空表现得更充分的话，就要沿着三分线的位置配置山脊线，或者是拍摄森林的天边等，这样整个画面就不会产生不和谐、不自然、不稳定的感觉了。

三分法是使用画面中易理解的点和线构图的一种方法，但是如果局限于此的话拍摄出的照片就会千篇一律。根据情况寻找其他拍摄重点，才能将三分法的应用进一步扩大。

法则 121 对应画面表现准确使用三分线

完美摄影
161
法则

测试篇

※ 详细阅读方法请见 174 页

法则 122 天空与人物的照片，给人印象深刻的是哪张？——P.091-092
法则 123 风景和水面的倒影，哪张角度最美？——P.093-094
法则 124 基于低速快门的光的表现，让你印象最深刻的是哪一张？——P.095-096
法则 125 溪流和岩石协调搭配的是哪一张？——P.097-098
法则 126 鲜艳的红叶与枯木搭配，美吗？——P.099-100
法则 127 哪一张将瀑布的水流表现得最优美而有节律？——P.101-102
法则 128 高调的花朵照片，给人柔和印象的是哪一张？——P.103-104
法则 129 甜点与背景的搭配，哪一张比较好？——P.105-106
法则 130 哪个位置拍摄能够赋予土块撼动人心的力量？——P.107-108
法则 131 能完美呈现海滨光线的是哪一张？——P.109-110
法则 132 能突出星空位置的是哪一张？——P.111-112
法则 133 从树林仰望星空，视线畅通的是哪一张？——P.113-114
法则 134 人物与傍晚景色的配合，最具开阔感的是哪一张？——P.115-116
法则 135 能让人感受到初秋氛围的是哪一张？——P.117-118
法则 136 哪一张照片人物的位置最适当？——P.119-120
法则 137 构图最稳定的是哪一张？——P.121-122
法则 138 前景的使用最有效果的是哪一张？——P.123-124
法则 139 哪一张铁道风景照片的平衡感较好？——P.125-126
法则 140 理想的火车组照片是哪一张？——P.127-128
法则 141 能将夏天山的美丽呈现出来的是哪一张？——P.129-130
法则 142 情况说明与主体表现比较平衡的是哪一张？——P.131-132
法则 143 将小狗的可爱很好表现出来的是哪一张？——P.133-134
法则 144 将小猫的可爱表情传达得最好的是哪一张？——P.135-136
法则 145 虚化的重叠能给人美感的是哪一张？——P.137-138
法则 146 最能将群生的千屈菜生动呈现的是哪一张？——P.139-140
法则 147 将叶子的美丽表现得最好的是哪一张？——P.141-142
法则 148 沙滩与岩石分量均衡的是哪一张？——P.143-144
法则 149 波涛与岩石的对比，哪一张最美？——P.145-146

法则 122

天空与人物的照片，给人印象深刻的是哪张？

提示 『在三分法的基础上再次使用三分法』

A

B

C

D

出题者 大和田良

Question.

正确答案

D 天空2：沙滩1构图中再次使用三分法，营造出画面的稳定感和人物的动感

100分

这个场景中使用的技巧

❶ 使用三分法强调天空的存在

使用三分法，在对天空进行强调的同时也制造了稳定的构图。这时，要注意水平和竖直都不能有偏差。如果水平和竖直出现倾斜，静谧的画面马上就会被破坏。

❷ 准确的曝光调节使强光再现

为了再现美国西海岸强烈、透明的光照，不进行曝光补偿的话，沙滩和天空会有些曝光不足的感觉，要参考直方图进行修正。

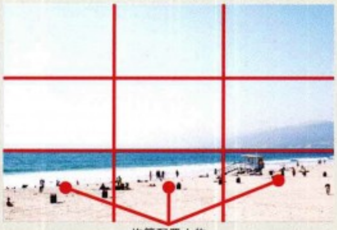
❸ 在1/3空间中考虑构图

在画面下方的1/3空间中再次使用了三分法构图，一眼看去感觉很稳定，各种各样的人物混杂在一起。

大和田良

Canon **EOS 5D Mark Ⅱ**
EF50mm F1.4 USM
焦距：50mm 曝光模式：手动曝光
光圈：F13 快门速度：1/500秒
曝光补偿：- 白平衡：日光
感光度：200 画质模式：RAW

基于三分法而大范围配置的大片天空解决了蔚蓝色不能给人留下印象的问题。另外，水平线之下的画面，是仔细观察了周围的人物位置后拍摄的。为了使每一个人的动作和故事性都能被观者感知到，对他们采用了均等的配置。



均等配置人物

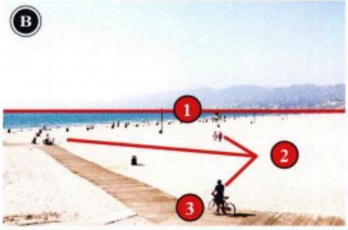
这是在美国西海岸的圣莫尼卡沙滩拍摄的照片。可以看到人们各按所好在海边驻足观赏的情景。另外，洛杉矶的强烈日光也描绘了令人印象深刻的对比。四张照片是使用三分法和二分法各自在不同位置拍摄的风景的比较。Ⓐ与Ⓑ、Ⓒ与Ⓓ，分别是在相同的位置进行拍摄的，但是使用了不同的分割线。另外，当时画面中的人物位置也很大程度上左右了拍摄的角度。

一张一张来看这几张照片。首先，在Ⓑ中，由于画面的最近位置有一个骑自行车的男子，因此观者的视线就从这里开始了，然后基于木制的步行道，视线被引导至画面的深处。水平线也对引导视线有效果。在Ⓐ中，基于三分法，天空面积广阔，水平线之下的面积中，人物形象配置清晰。同是由木制步行道来引导视线，但可以看出视线应该停止在画面深处的人群和监视塔的位置。

在Ⓓ中，由于没有引入步行道，而且将主体设定为天空与人。在人与人的站位上进行了周密的考虑，在一张照片中使人感受到了多种不同的景象。另外，在左边的三分线处安排了萤光绿（人物的服装），成为画面的一个很好的亮点。

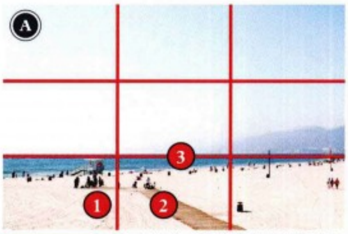
在Ⓒ中，由于使用了二分法，画面构成简单。与其他的各图相比，选择了没有山脊线且人物较少的场所。

对其他照片进行自我修改



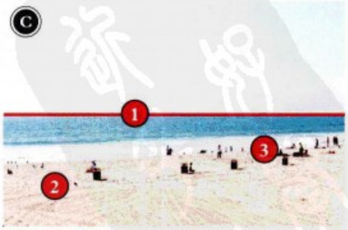
70分

❶ 基于二分法的使用，构图具有观察性和稳定感。
❷ 人物的站位较均衡。
❸ 眼前的人物成为画面的主体。



40分

❶ 步行道延伸处的人物影像略显繁杂。
❷ 水平线和步行道起到了引导观者视线的效果。
❸ 画面的信息量过于偏向三分线的中央。



30分

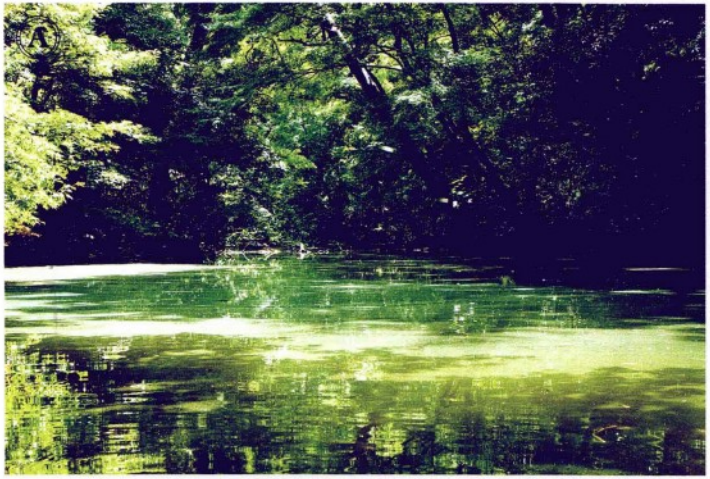
❶ 基于二分法的使用，构图具有观察性和稳定感。
❷ 信息量较少，不能感受到人物的动作。
❸ 没有可以进行大小比较的被摄物，缺乏远近感。

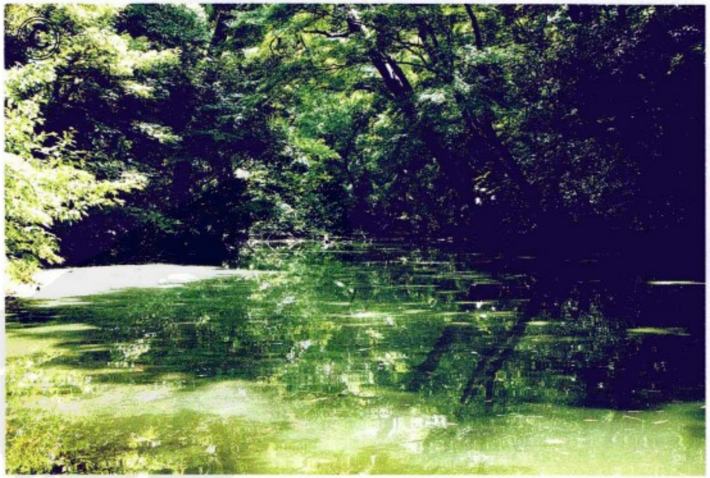
Answer.

法则 123

风景和水面的倒影，哪张角度最美?

提示『倒影与明亮的枝叶间的均衡』





出题者 大和田良

Question.

正确答案

B 一定浓淡程度的倒影与明亮的枝叶构成了画面的动感

100分

大和田良

Nikon **D90**
AF-S DX NIKKOR 35mm F1.8G
焦距（换算为35mm）：35mm（53mm）
曝光模式：光圈优先AE 光圈：F11
快门速度：1/40秒 曝光补偿：EV±0
白平衡：直射阳光 感光度：800 画质模式：RAW

为了拍摄水面上的倒影，要等待无风的状态。随着拍摄角度的抬高，景象的色彩浓度也会上升，因此，当倒影呈现出一定色彩浓度且画面上部恰好有合适的明亮叶子时，就是吸引我拍摄的画面了。

这个场景中使用的技巧

❶移动位置尝试不同的角度

从2.5m高处到接近地面，分成四个高度来进行拍摄。在考虑被摄物和水面倒影的同时寻找最佳拍摄角度。

❷等待无风的时候

水面的倒影会因为风而发生较大变化。水面波动时，倒影会出现歪斜，破坏了风景的美丽。为了不出现这样的问题，就要等待无风时拍摄。

这个场景的拍摄流程

①高角度拍摄

②视线高度拍摄

③腰部高度拍摄

④低角度拍摄

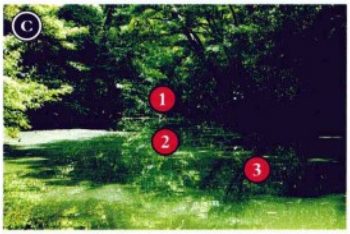
在考虑摄入画面的被摄物与水面倒影的关系的同时，寻找可以再现静谧的氛围与美丽光线的角度。

首先，在远望被摄物的情况下，随着拍摄角度抬高，画面上部就会出现反射强光的枝叶，鲜绿的范围也会变大。与此相反，如果用低角度拍摄，水面的广阔感被强调了。可以看到，下垂的枝条是否穿过水面的水平线，这也会给画面的感觉带来变化。

接下来考虑水面上的倒影。首先，此时一定要注意的是风的状况。如果水面波动的话，倒影就不能保持。如果与拍摄角度关联起来考虑的话，从越高的角度进行拍摄，就能拍到越清晰的倒影。与之相反，随着拍摄角度由高转低，可以看到，倒影的阴影部分逐渐变薄。

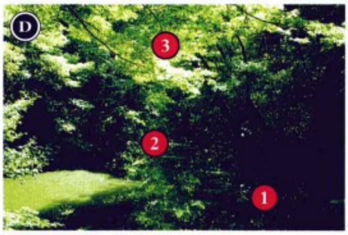
从以上两点考虑，并从整体均衡来看，Ⓓ画面上部的明亮枝叶给人繁杂的感觉，Ⓐ的倒影部分则有些不足。这样，比较成功的就是Ⓑ或者Ⓒ了。将两者进行比较，笔者比较倾向于Ⓑ，其画面整体有浓淡适宜的倒影和明亮的枝叶效果，构图有动感。Ⓒ的画面虽然也很静谧、有稳定感，但是画面下部有太阳直射水面，使倒影的效果变淡了，效果受到影响。

对其他照片进行自我修改



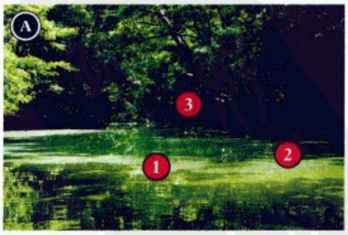
70分

❶水面和地面的分界表现得到适当加强。
❷画面整体给人稳定感和静谧感。
❸水面的倒影有些过于平淡。



50分

❶倒影效果最好。
❷画面整体对比分明。
❸画面上部的亮度过高，主体发生偏离。



30分

❶画面整体对比不明显，给人温和的印象。
❷倒影大部分不能确认。
❸水面与地面处于完全分离状态。

Answer.

法则 124

基于低速快门的光的表现，让你印象最深刻的是哪一张？

提示 『与对称构图之间的平衡』

出题者 大和田良

Question.

PDG

D 画面中央出现效果明显的黄色光条，与四周景象的协调性较好

100分

这个场景中使用的技巧

1 对光的画面效果进行预测

车的尾灯和头灯在低速快门中可以贯穿构图，形成一条光线的轨迹。可以预测各种光会产生的画面效果。

2 将反射的素材摄入画面

为了强调夜景光并对称构图，在画面下部配置了一个可以形成大面积反射的素材。这里使用的是汽车的发动机盖，使用它来代替三脚架固定相机也十分有效。

这个场景的拍摄流程

① 决定快门速度与构图 ② 预测光线的时机

③ 选择与主体协调的光 ④ 再次选择光

大和田良

OLYMPUS **PEN E-P1**
M.ZUIKO DIGITAL 17mm F2.8
焦距（换算为35mm）：17mm（34mm）曝光模式：程序AE
光圈：F2.8 快门速度：1/2秒 曝光补偿：EV＋1.7
白平衡：自动 感光度：400 画质模式：JPEG

这张照片是使用E-P1的"Toy photo"模式拍摄的。这个模式比较擅长拍摄四角比较暗的画面，因此选择了中间较亮的构图方式。在这张照片中，发光效果与光线长度都很合适，营造出了对称效果，其含糊的画面又带给人一种特别的感觉。

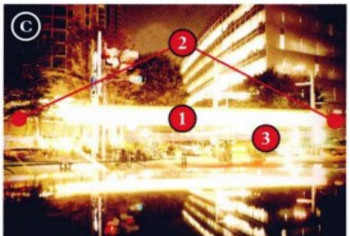
这是使用E-P1的艺术滤光镜功能之一的"Toy photo"模式拍摄的夜景。由于周边光线较暗，因而画面中央的光就成为构图的主体。在各种光线混合的夜景中拍摄汽车的头灯和尾灯的轨迹，以在画面中配置运动的光线。另外，使用汽车发动机盖代替三脚架来固定相机，其反射形成的对称效果也很值得期待。

接下来就是配合汽车通过的时机按下快门。快门速度的快慢不同，光的轨迹长短也随之改变。这次拍摄选择的是刚好能让画面两端留下光的余白的快门速度。

分别来看下面的画面。首先，Ⓐ中车灯的光线弱，没有留下视觉效果明显的轨迹。接下来的Ⓑ中，光线虽然很强，但是由于按下快门的时间较晚，画面只有左侧留下了光线的轨迹。Ⓒ中光线足够强，而且构图上也有对称性，但是光的轨迹在两侧留下空白部分的大小不均。另外，光的轨迹稍显向右倾斜，给人局促感和不稳定感。

最后的Ⓓ中，发光良好的黄色光的轨迹出现在画面中间，效果很好。因此，构图稳定，画面给人动感。另外，将有强烈视觉效果的颜色置于画面中央，使用滤光镜使画面四周显现出灯火通明的氛围，让人印象深刻。这一点通过与Ⓐ的对比也可以发现。

对其他照片进行自我修改



70分

1. 画面中央的光线强。
2. 可以发现光线两端的空白部分大小不均。
3. 光线的倾斜很明显。

40分

1. 红色光线的轨迹弱。
2. 左侧的红色车辆在画面中得到了强调。
3. 由于没有强光，画面整体给人平静的感觉。

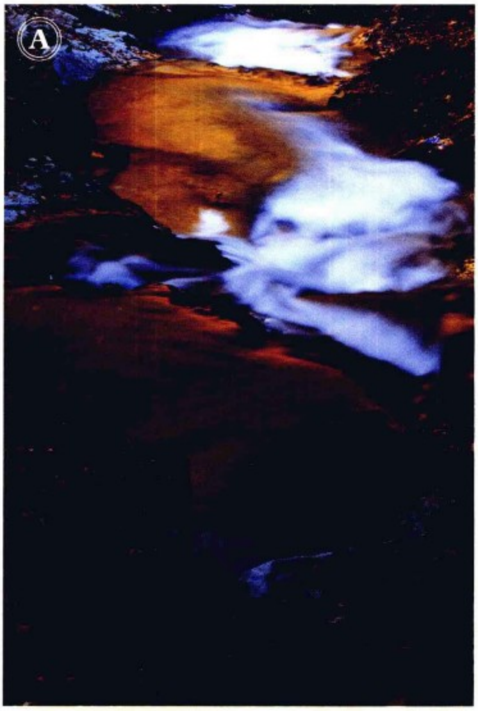
30分

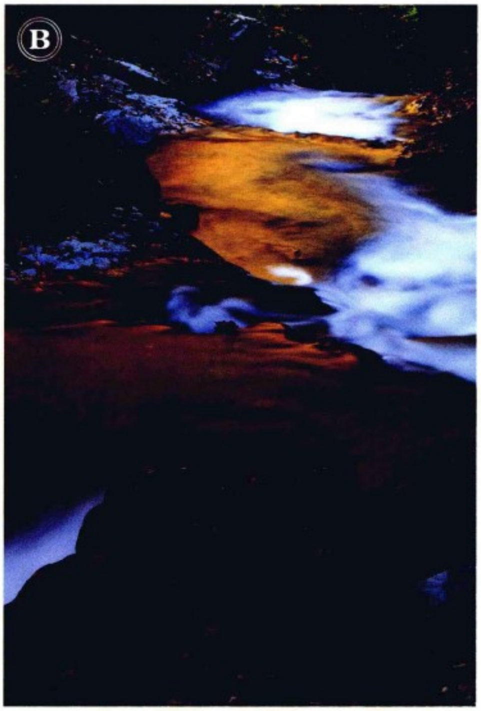
1. 光的轨迹在左侧就断开了。
2. 画面中间人物的意义不明显。
3. 实物与倒影的分界明显。

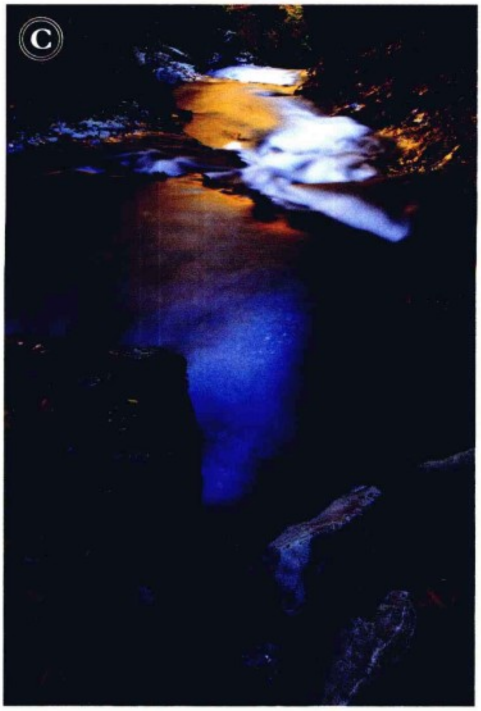
法则 125

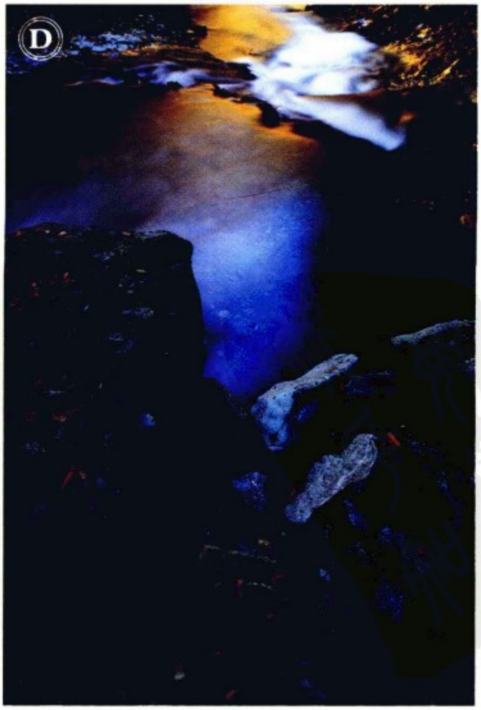
溪流和岩石协调搭配的是哪一张?

提示 『河面的色彩与前景的配置』







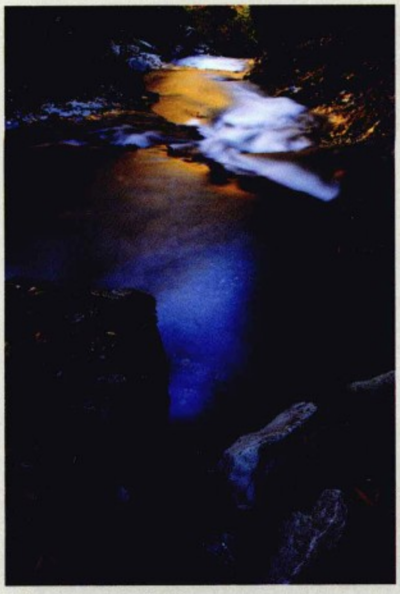


出题者 荻原史郎

Question.

C 将三分线交点处的岩石拍摄出力量感，溪流的色彩变化也要均衡呈现

100分



Canon **EOS 5D Mark Ⅱ**
EF24-105mm F4L IS USM
焦距：28mm 曝光模式：光圈优先 AE 光圈：F16
快门速度：8 秒 曝光补偿：EV − 0.7 白平衡：日光
感光度：100 画质模式：RAW

这个画面拍摄的是美丽的流水与岩石相协调的风景，构图上将流水的主体置于画面的右侧，岩石置于画面左侧，岩石的右侧面位于画面左侧的三分线上。岩石位于画面下端的1/3处。岩石面积占了画面的1/3，所以有相当的效果。

荻原史郎

这个场景中使用的技巧

❶调节站立位置以探讨景物的重叠关系

因为使用的是广角镜头，因此可以通过微妙的位置移动和朝向变化来使近景发生很大变化。在河岸边前后左右移动，摸索最佳位置。

❷用广角镜头强调远近感

Ⓐ与Ⓑ使用的是80mm左右的焦距。这让整体印象趋于平淡，而使用广角镜头靠近岩石拍摄，则可制造出远近感，这就是图片Ⓒ和Ⓓ。

这个场景的拍摄流程

①结合溪流和岩石构图

②左移一步，将岩石全部展现

③向前靠近岩石，强调其存在感

④将相机朝下，拍出前面的风景

在幽暗的山谷中，溪流呈现出美丽的色彩。在这里，要将溪流与周围的风景结合起来，表现出流水的美丽颜色和形态。

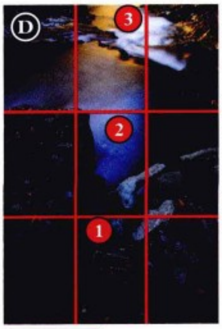
在发现景观的地方拍摄的是Ⓐ。左右移动，在认为最好的位置进行了拍摄。Ⓢ形曲线的溪流与岩石组成了独特的风景。为了将这景色原汁原味地表现出来，将岩石的一角放置在一个三分线交点处进行了构图。但是，俯瞰水平拍摄的画面呆板，视觉效果不强，非常遗憾。

将该弱点进行化解的是Ⓑ。向左移动一步，从腰部高度进行拍摄，纳入岩石的全景进行构图。画面效果有所加强，但是由于这个位置不适合拍摄，因此效果没有太大改善。

因此，就靠近到岩石边上来拍摄。之前的照片都是用长焦镜头拍摄的，之后的则用广角镜头拍摄。通过这次的位置移动，蓝色天空的反射加强了，色彩一下子华丽起来。加之使用了广角端，画面形成了远近感，因此，岩石的存在感也得到了加强。Ⓒ是将岩石的右侧面与三分线重合构图的，成为了最能反映这一景致的照片。

Ⓓ的拍摄是将相机向下转，以岩石和蓝色的反射作为整个画面的中心，拍摄时切断了水流的前端。这张照片强调了身旁的秋景，却破坏了流水的美感，与最初的拍摄意愿稍有偏离。

对其他照片进行自我修改

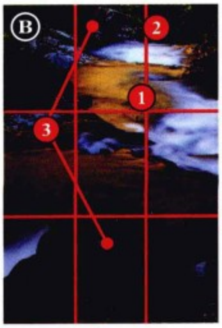


❶ 很好地传递了脚下的岩石和落叶的氛围。

❷ 蓝色的反射很显眼，有好有坏。

❸ 由于水流的前端被切断，溪流的弯曲印象被减弱。

60分

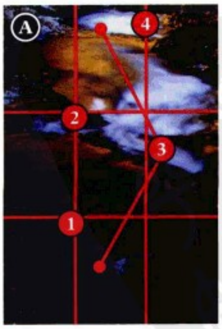


❶ 水流的颜色非常美丽。

❷ 流水源头的景色给人良好的感觉。

❸ 由于使用了中长焦镜头进行压缩，整体给人呆板的感觉。

40分



❶ 岩石的存在感比较弱。

❷ 流水的S形形状较好。

❸ 与❶相同，岩石的存在感较弱，整体感觉不生动。

❹ 流水源头风景给人印象不深。

20分

法则

126

鲜艳的红叶与枯木搭配，美吗？

提示 『蓝、红、黄、绿各色的分配』

A

B

C

D

出题者 萩原史郎

Question.

Ⓐ 在美丽的颜色与枯木的对比之中，强调的红色捕获了观者的心

100分

荻原史郎

Canon **EOS 40D**
EF-S10-22mm F3.5-4.5 USM
焦距（换算成35mm）：15mm（24mm）
曝光模式：光圈优先AE 光圈：F8
快门速度：1/100秒 曝光补偿：EV±0
白平衡：自动 感光度：200
画质模式：RAW

这幅作品的意图就是要将蓝、红、黄、绿等美丽的颜色与枯木形成对比。要取得各种颜色的均衡，但最终起决定作用的还是某种具有压倒性优势的颜色。吊钟花的红色最让人印象深刻，对它的强调也使照片拥有了力量感。

这个场景中使用的技巧

❶ 向前一步，强调透视感

由于红色在画面中很强烈，因此将镜头靠近吊钟花来强调透视感。层层叠叠的红叶给照片带来了力量感。

❷ 用变焦镜头提取印象深刻的部分

将变焦镜头调整为24mm，提取印象深刻的部分进行构图。根据拍摄意图，自由地选择焦距进行区分拍摄。

这个场景的拍摄流程

① 选择色彩均衡度较好的位置

② 靠近一步，将蓝色较浅的天空排除在外

③ 稍稍向左移动

④ 潜入其下进行拍摄

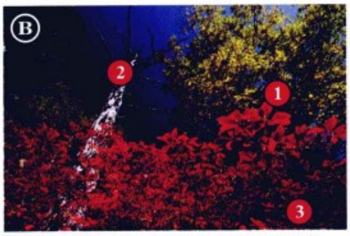
在晴朗的碧空下，吊钟花的红、岳桦的黄、森林的绿相互映衬，而且还有一株枯木充满趣味地伫立着。蓝、红、黄、绿这些美丽颜色的组合加上终享天年的枯木，立即让人生出拍摄意愿。

最初的考虑是，枯木垂直而立未免单调，因此将树木倾斜放置，端起超广角变焦镜头向红、黄、绿平衡较好的地方移动。这样拍摄的就是Ⓒ。枯木与岳桦的树干成三角形构图。由于黄色的面积较大，加上天空的颜色较淡，画面的表现力不强。因此，向前靠近一步，再次构图，就得到了Ⓓ。将色彩较淡的天空排除在构图外，这样可以加强红色的存在感。但是，银白色的枯木本应成为拍摄的重点，黑黑的岳桦树干的强调感太强，反而冲淡了枯木的存在感。

为了解决这个问题，稍稍向左移动，用吊钟花的叶子挡住岳桦的树干，就得到了Ⓑ。这样，枯木的挺立与各种颜色就得到了很好的平衡，尤其是不恰当之处也没有在视图中出现，画面已经比较好了。但是，仍然可以改进，这个改进的余地就是要加上压倒性的力量。改进后的是Ⓐ，潜入吊钟花下面，将拍摄视角进一步缩小来构图，这样画面的红色得到了进一步加强。

如果只看均衡感的话，Ⓑ也不错，但Ⓐ更好。

对其他照片进行自我修改



80分

❶ 岳桦的主干得到很好的隐藏。
❷ 枯木与各种颜色的平衡已经近乎完美。
❸ 吊钟花的红色还有进一步加强的余地。

60分

❶ 四种颜色的平衡很好。
❷ 黑色的岳桦干妨碍了枯木的存在感。
❸ 枯木还可以再倾斜一点。

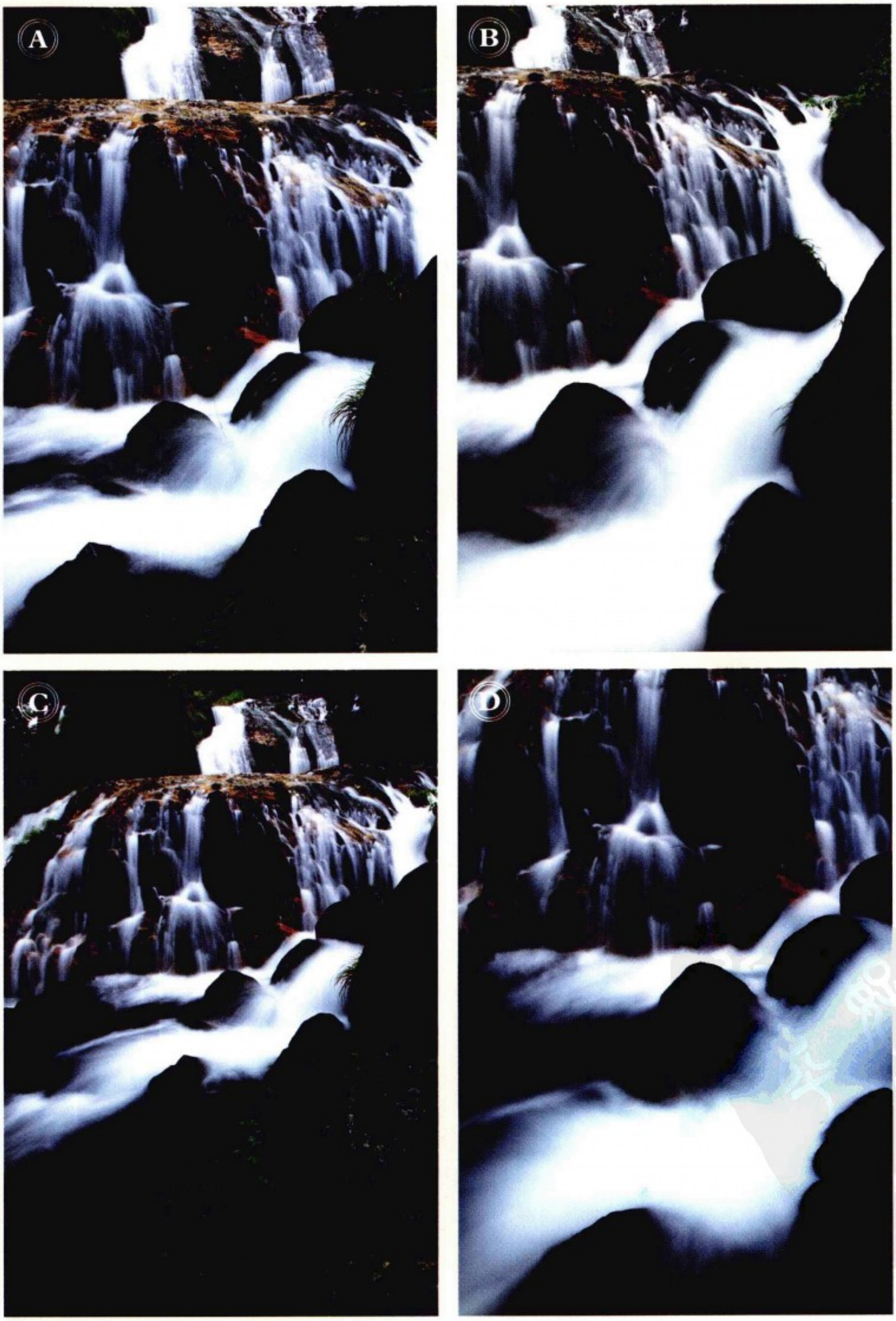
30分

❶ 天空蓝色较淡的部分很显眼。
❷ 岳桦的黄色面积过多，颜色的平衡感较差。
❸ 岳桦的黑色树干颜色很显眼。

法则
127

哪一张将瀑布的水流表现得最优美而有节律?

提示
『由远及近的立体感』

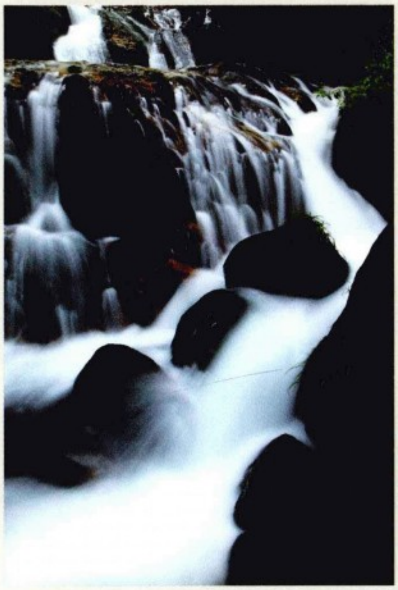


出题者
荻原史郎

Question.

B 表现出了从上至下流动的韵律感及近处水流的力量感

100分



Canon **EOS 5D Mark Ⅱ**
EF24-105mm F4L IS USM
焦距：24mm 曝光模式：光圈优先 AE 光圈：F16
快门速度：2.5秒 曝光补偿：EV±0 白平衡：日光 感光度：100
画质模式：RAW

近处的水流、中央的水流、上段的水流，这三段水流无间断有节奏地流淌着。另外，还要注意水流要有流向画面外的感觉，近处势头很猛的水流要给人力量感与美感，这对画面表现很重要。

萩原史郎

这个场景中使用的技巧

❶ 移动位置，探寻水流的连续性

移动拍摄位置就可以看到不同的风景。这里，通过重复前后移动，寻找能较好表现近处、中央、上段水流连续性的地方。

❷ 使用PL滤光镜，除去不需要的反射光

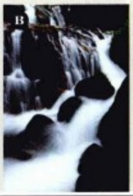
所有照片都用PL滤光镜除去了不必要的光。在拍摄溪流的时候，除掉不需要的反射光是非常重要的，这与展现水流的美感密切相关。

这个场景的拍摄流程

① 将近处的岩石作为前景构图

② 将印象深刻的部分纳入镜头中

③ 向前靠几步，强调水的流势



④ 以近处和中央的水流为拍摄目标

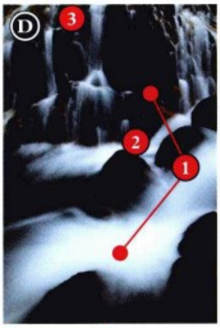
这是日光市雾降隐三瀑布之一的玉簾滝瀑布。玉簾滝瀑布是所谓的溪流瀑布，水从平坦的、红褐色的岩石上滑落，令人印象深刻。驻足远望片刻，就被流往脚边的溪水以及两段下落水流的连续和韵律美感吸引了。

中意的拍摄地周围有岩石，岩石被流水冲刷得圆滑了，最初将其作为前景来构图，这就是Ⓒ。为了将周边环境纳入镜中，使用了变焦镜头的最短焦距，由于过于追求区域的广阔，变成了一幅说明性的照片。作为瀑布的介绍性图片来说概括性很好，但是如果作为摄影作品，表现力就显得弱了。因此，对印象深刻的部分扩大变焦进行拍摄，就是Ⓐ。省掉了说明性的周边部分，将近处、中央、上部的流水作为三个要素明确表现出来。但是，对于三个要素都平均用力了，整个画面感觉有些不足。如果打破这种平衡，有侧重地进行表现的话可能会有更好的效果。

因此开始接近瀑布，强调近处的水流。再次将变焦镜头调回最短焦距来构图，将近处的水流营造出流向左下的画面外的感觉，这就是Ⓑ。三段水流的连续性和节奏感很好地呈现出来了，而且近处的水流让人印象深刻，整体有气势，效果很好。

变换了一些想法拍出的是Ⓓ。截掉上段的瀑布，将近处与中央的水流按照二分法构图。这张照片取得了相应效果，但在连续性和节奏感上与拍摄意图有所偏离。

对其他照片进行自我修改

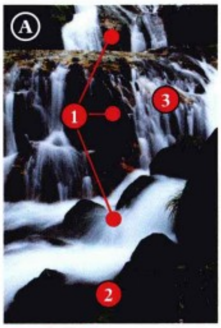


❶ 上面是纵方向，下面是斜方向。

❷ 利用水的方向性进行二分法构图，呈现出力量感。

❸ 由于省略了上段水流，画面缺乏连续性和节奏感。

90分

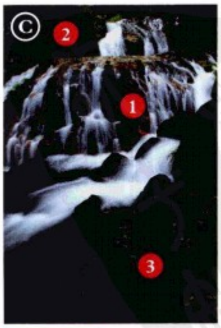


❶ 三段水流的强度均等。

❷ 下面的岩石成为了说明性的要素。

❸ 画面从上而下的流向意图明确。

70分



❶ 画面具备了流水的连续性和节奏感等基本要素。

❷ 因为背景中绿色部分的出现，画面给人说明性的感觉。

❸ 画面下部岩石的存在感太强。

30分

法则 128

高调的花朵照片，给人柔和印象的是哪一张?

提示 『主体的位置和背景的色调』

出题者 吉住志穗

Question.

B 背景纯净，没有暗色成分，用粉色调来进行柔和的表现

100分

吉住志穗

OLYMPUS **E-30**
ZUIKO DIGITAL ED 50mm F2.0 Macro
焦距（换算为35mm）：50mm（100mm）
曝光模式：光圈优先AE 光圈：F3.2 快门速度：1/250秒
曝光补偿：EV+1.7 白平衡：阴影 感光度：200
画质模式：JPEG

画面整体为粉色调，营造出了明亮、柔和的氛围。为了使暗色成分不摄入画面中，重要的是对取景进行仔细调整。

这个场景中使用的技巧

❶ 均衡性良好的三分法构图

将被摄物置于中心位置，画面的平衡感较差，因此使用三分法构图。在构图中兼顾与背景的协调，将主要的花放在左下角的位置上取景。

❷ 微调拍摄角度，去除画面暗色

为了除去画面中的哪怕一点点暗色，对取景进行微调，将茎和叶等曝光弱的部分隐藏在花的后面。在微距摄影中，稍微改变一下拍摄角度就会给背景带来很大变化。

这个场景的拍摄流程

① 选择阴影中的花

② 应用三分法构图

③ 为了将茎部去掉，改为横幅拍摄

④ 通过微调将暗部排除在构图之外

在这幅作品中，花朵看起来好像被阳光包围一般，给人柔和、温暖的感觉。这种效果的得来不是基于后期处理，而是拍摄技巧的使用。重要的是拍摄地点的选择。背景被阳光照射，但花朵是在阴影中。当花朵不直接在强光照射下时，就不会有让人不舒服的阴影出现，色调就变得柔和了。另外，配合背阴的花来选择曝光，向阳的背景会更加明亮。

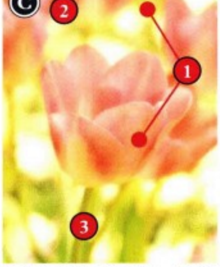
以主体的花为中心进行取景的是Ⓒ，与画面上部色彩丰富相比，画面下部只有茎，缺乏美感。因此，按照三分法构图进行取景调整，就得到了Ⓓ。郁金香均衡地分布在整个画面，但是画面的左上角出现了暗色，这使画面效果有所减弱。向下移，构图不好，向上移，多余的东西进入画面，左右为难。

因此，改为横幅拍摄，同时为了调整构图，稍微使用了一下特写。Ⓐ基本上完美了，为了将暗色部分排除在画面外，进行了多次尝试。在微距摄影中，拍摄角度的微小变化都会让背景的纳入发生很大改变。将相机向下移1cm左右就得到了正确答案Ⓑ。将画面左边的暗色部分用花来遮盖，只留下明亮的部分作为背景。重新进行对比就可以发现，Ⓑ的背景是最纯净的。

对其他照片进行自我修改

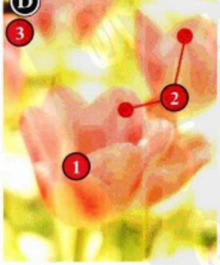
90分

❶ 暗色被去除，整体色调统一。
❷ 柔和的模糊背景给人以美感。
❸ 即使一点点的浓色进入画面都是遗憾。



70分

❶ 近处背阴，背景向阳，选择这样的光线效果使画面呈现出柔和色调。
❷ 在背景中引入虚化的花，整体氛围良好。
❸ 由于将花放置在画面中心，因此下面颜色较浓的茎部进入画面中。



50分

❶ 由于使用了三分法构图，均衡性良好。
❷ 主体与陪体的花分布在四周。
❸ 左上角有暗色部分被摄入画面中。

Answer.

法则
129

甜点与背景的搭配，哪一张比较好？

提示『画面的统一感』

A

B

C

D

出题者 吉住志穗

Question.

B 将甜点放在光线射入的窗边，画面呈现出暖色系的优雅世界

100分

OLYMPUS **E-620**
ZUIKO DIGITAL ED 50mm F2.0 Macro
焦距（换算为35mm）：50mm（100mm）曝光模式：光圈优先 AE
光圈：F2.8 快门速度：1/100 秒 曝光补偿：EV+3.0
白平衡：阴天 感光度：250 画质模式：JPEG

将甜点放在光线射入的窗边，在模糊的背景上放置红色与橙色的杯子，氛围优雅。另外，画面整体由暖色调来统一，且用大幅度的正补偿来实现画面的高色调。

吉住志穗

这个场景中使用的技巧

❶ 变换拍摄角度和位置

拍摄角度和位置的调整都是为了背景的调整。通过拍摄角度的变换可变化背景中的要素，再调整拍摄位置，对主体和背景的重合进行微调。

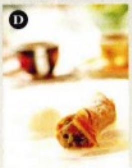
❷ 使用大幅度的正补偿实现画面的高色调

这幅照片拍摄的是阳光从窗户照射白色桌面的场景。如果使用相机的默认AE设置的话，容易曝光不足。这里使用EV+3来对画面进行大幅度的正补偿。

这个场景的拍摄流程

① 选择桌面上的植物作为背景

② 并排放置彩色的杯子



③ 将拍摄角度向右调整45°

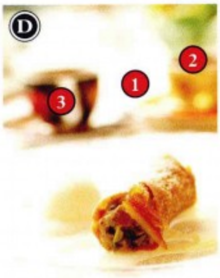
④ 将拍摄位置向右移动50cm

在拍摄甜点的时候，当然要让它看起来好吃，但一幅作品的美感也很重要。这次拍摄利用了窗外射入的光线，得到了一幅明亮的作品。对以花的特写为主要拍摄形式的我来说，甜点的拍摄方式与花基本相同。为了突出主体的美丽，必须要在背景的选择上做足文章。

首先，必须模糊背景突出主体，然后选择进入背景的被摄物。在桌面摄影中，可以自由选择放在桌子上的小物件，这是很大的乐趣。在这个餐厅中，桌子上摆着植物，因此以它为背景，这就是Ⓒ。虽然很漂亮，但是感觉色彩上缺少了些什么。那么，拍摄了两个杯子的Ⓓ怎么样呢？左侧的黑色杯子是个败笔。在明快的氛围内不要加入暗色，这是构图中永恒不变的法则。

在Ⓐ中，为了避免黑色杯子的出现，从同一位置向右移动相机。这样，摄入画面的就只有亮色的杯子了。本来以为这样就可以了，可是右边远处墙壁的影子又进入画面中了。虽说只是画面的一角，但对于高色调的画面来说，整体要统一为淡色。因此，再次变换拍摄位置来拍摄，向右移动50cm左右，将暗色墙壁去掉，将两个杯子作为背景纳入画面中，这就是Ⓑ。由此可知，稍稍移动拍摄位置即可使画面的完成度有很大程度的提升。

对其他照片进行自我修改

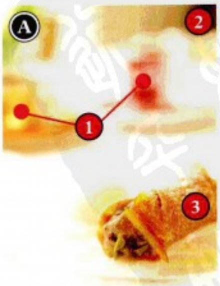


65分

❶ 窗外射入的光线清爽舒服。
❷ 植物和杯子的加入使画面热闹起来。
❸ 黑杯子的颜色打破了整体的高色调氛围。

60分

❶ 画面中没有出现暗色，给人印象较好。
❷ 基于虚化，背景变得纯净。
❸ 植物作为拍摄重点缺乏美感。



50分

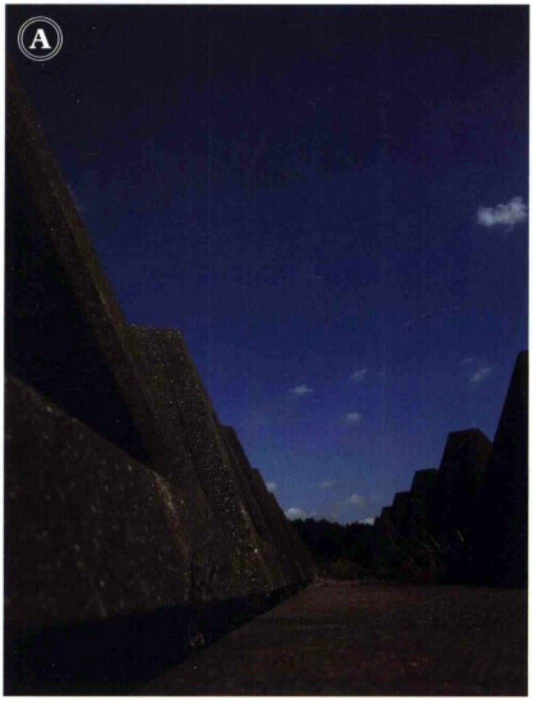
❶ 色彩明亮的杯子给予画面美感。
❷ 画面深处有暗色的被摄物，构图失败，令人惋惜。
❸ 拍摄时将甜点从中间切断了，这是很大的失误。

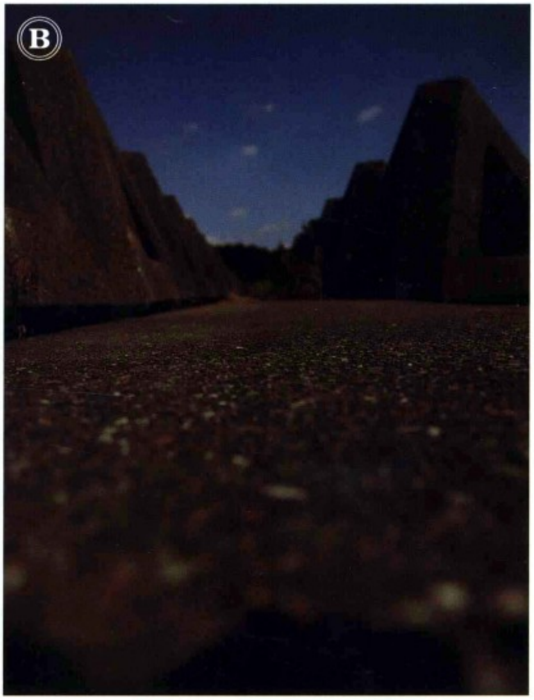
Answer.

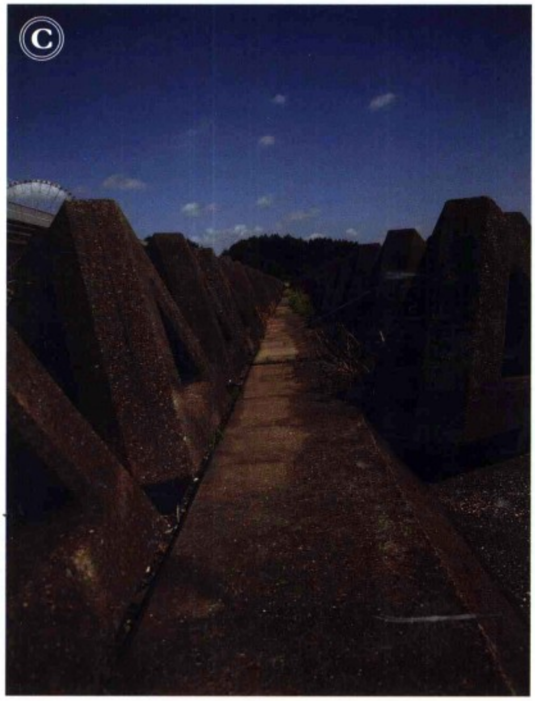
法则 130

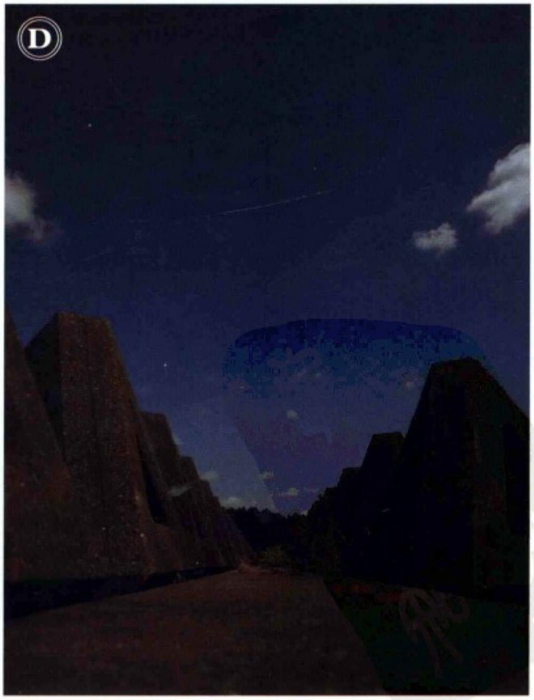
哪个位置拍摄能够赋予土块撼动人心的力量?

提示『设定应该强调的重点』







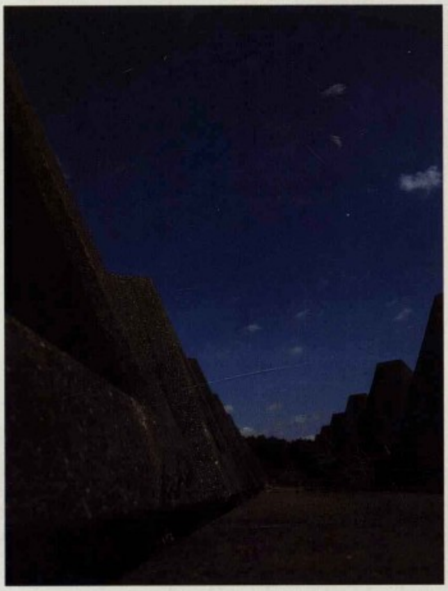


出题者 根本武

Question.

A 正因为是日常场景，更要对远近感的表现有强烈的意识

100分



OLYMPUS **E-30**
ZUIKO DIGITAL ED 12-60mm F2.8-4.0 SWD
焦距（换算为 35mm）：14mm（28mm） 曝光模式：光圈优先 AE
光圈：F2.8 快门速度：1/5000 秒 曝光补偿：EV—1.0
白平衡：直射阳光 感光度：100 画质模式：JPEG

在这样的日常场景中，如果发现了要在画面中强调的拍摄点，就要用广角镜头来强调其远近感。使用Photoshop中的"色相/对比度"功能，可减弱石块的红色，完美呈现场景原有的氛围。

根本武

这个场景中使用的技巧

❶ 上下变换相机位置
即使拍摄同一被摄物，相机的上下移动也会给画面效果带来很大改变。另外，即使使用同一光圈值，对焦范围也会不同，要多加注意。

❷ 稍微移动拍摄位置
在进行广角拍摄的时候，拍摄位置的轻微移动就会让被摄物的大小发生很大变化。这时，光源的位置也会发生变化，需要多加注意。

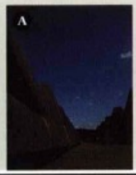
这个场景的拍摄流程

① 高角度拍摄

② 低角度拍摄

③ 在低于视线位置处拍摄

④ 保持高度向左移动拍摄



这次的主题是相机的位置调节技巧。拍摄位置的变化会给被摄物带来很大影响。照片中的土块与我的身高相仿，在变换拍摄位置时就启动了实时显示功能。首先，用实时显示功能在尽可能高的位置进行拍摄，这就是Ⓒ。因为想要略微变化一下被摄物的大小，所以稍微向左移动了一点，按下快门。接下来，继续打开实时显示功能，将相机置于地面，在能够拍到较大部分路面的位置进行拍摄，这就是Ⓑ。但是感觉这两张照片都不足以表现石块的魄力，因此将自己的视线稍微降低，移动到道路的中心位置拍摄，这就是Ⓓ。即使这样，仍然解决不了表现力不足的问题。

因此，将左侧眼前的石块放在稍靠左的位置，将相机放在石块正中的三角形洞穴底部附近拍摄，这就是Ⓐ。这样，通过广角镜头，眼前的石块变大了，远近感得到了夸张的表现。

正像上面所说的，在进行日常场景的拍摄时，有必要将要强调的重点牢牢抓住。另外，防波石整个都是黑色的，道路也有些暗，因此，即使是使用AE也要注意计算曝光与补偿的问题。相机内的曝光计是"反射式曝光计"，因此，为了将黑色的被摄物拍出想要的效果，就必须使用负补偿。

对其他照片进行自我修改

50分

❶ 由于是在通常的站立位置进行拍摄，因此画面表现的只有被摄物的趣味性。
❷ 由于是对称构图，缺乏跃动感。
❸ 几乎感受不到广角的效果，画面平淡。

45分

❶ 低角度拍摄是不错的选择。
❷ 由于光圈打开过大，道路上的"主体"石块变成了"从属"位置。
❸ 焦点上有影子和枯叶，应该将其作为主体。

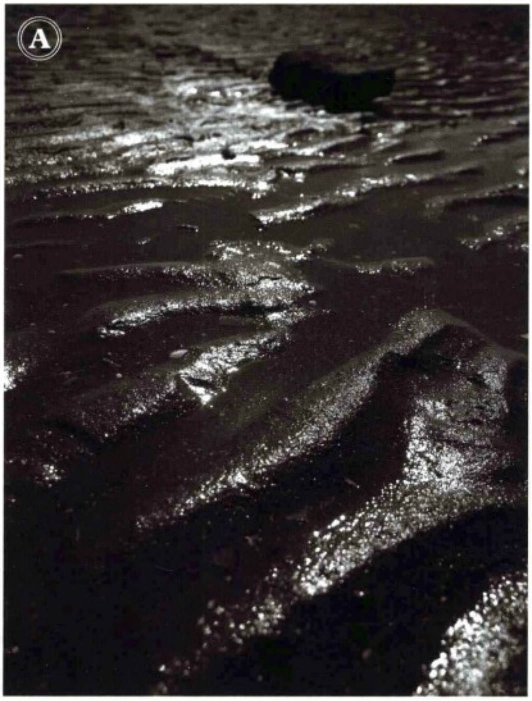
45分

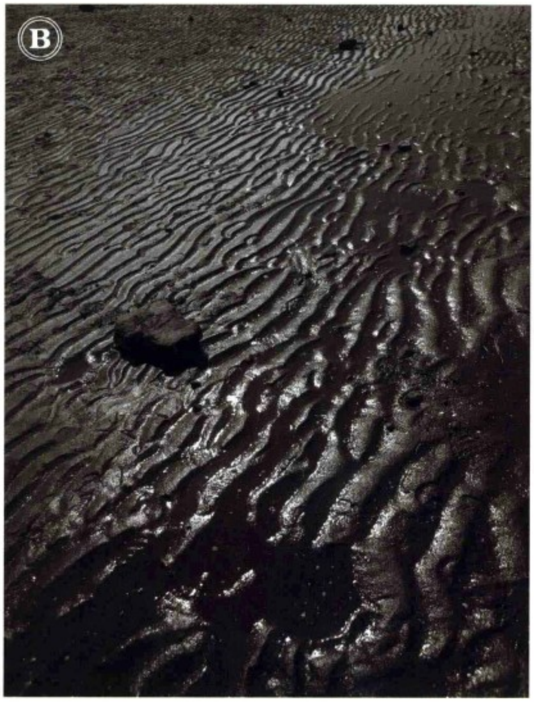
❶ 照片说明性过强。
❷ 如果拍摄这样的照片，眼前应该有另一个别的要素（花等）。
❸ 即使在这个角度上，天空也显示出一些暴风雨来临的迹象，这样的环境也许有些不同寻常。

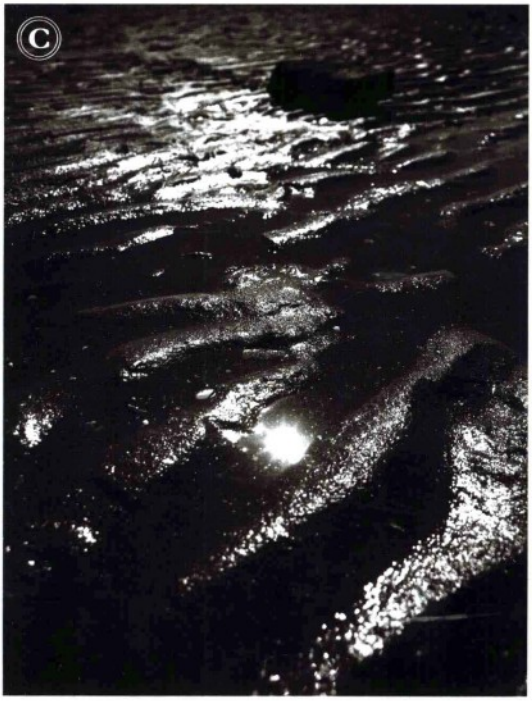
法则
131

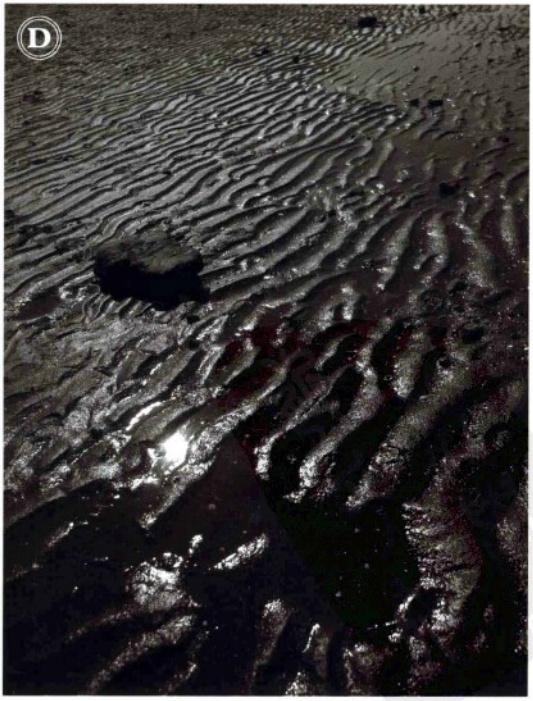
能完美呈现海滨光线的是哪一张?

提示
『没有光照部分的配置』









出题者
根本武

C 寻找强光并突出其影子，大胆进行构图

100分

OLYMPUS **E-30**
ZUIKO DIGITAL ED 12-60mm F2.8-4.0 SWD
焦距（换算为 35mm）: 14mm（28mm）曝光模式：光圈优先 AE
光圈：F2.8 快门速度：1/5000 秒 曝光补偿：EV—0.7
白平衡：直射阳光 感光度：100 画质模式：JPEG

如果感受到了美丽的光，那就探寻强光的位置，并将影子部分放在画面适当位置构图吧。另外，不要展现"发光的海滨"这一整体形象，尽量不要将画面拍得说明性过强。

根本武

这个场景中使用的技巧

1 探寻光源

去到海滨，波浪退去，沙的纹路显露出来了。逆光照射的时候，纹路就会闪出美丽的光。在这个场景中，必须通过微妙的位置变动来将光摄入。相机的略微上下移动都会使光线发生很大变化。

2 左右移动

为了让太阳处于期望的位置上，拍摄者需要巧妙地左右移动。海滨阳光的位置是固定的，因此不要进行大的位置变动，可以一边考虑想要的光和完成后的画面效果，一边移动位置。

这个场景的拍摄流程

① 俯瞰拍摄

② 向右移动，将太阳摄入画面

③ 相机向下移动

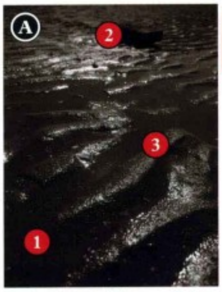
④ 探寻太阳映照的位置

落潮的海滨，经常会有这样的景色。看的时候确实很美，但拍成照片后有时却传达不出当时的感动。这是因为画面的整体美占据了拍摄者的心，捕捉不到需强调的被摄主体所致。这个例图中拍摄的是阳光直射的地方。

为了强调这个部分，就要将光线照射不到的地方巧妙地放置在画面之中。要用自己的眼睛来确定哪个部分聚集了更多的光，以此安排构图。起先俯瞰拍摄阳光闪耀的海滨，这就是Ⓑ。光的质感不错，但总感觉有些不足。向右移动几步，太阳的影子就进入画面了，这就是Ⓓ。这样一来，画面效果有了很大改善，沙子纹路也变得简单、纯净了。等太阳移动一点后，将相机向下移动，这就是Ⓐ。太阳的移动与随之而来的影像的强弱变化微妙，因此要一边确认太阳的移动轨迹和云彩的样子，一边确认拍摄位置，这就是Ⓒ。这个画面的曝光补偿也应该是负的。

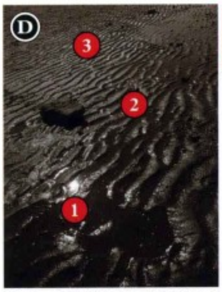
发光的海岸线这一拍摄主体很常见，因此拍摄机会很多。这样的被摄物有必要确定拍摄时间。如果是我，马上会想到单色照片和降低饱和度。另外，要拍摄出让人印象深刻的照片，就要尽可能地不要对周围状况进行说明。要尝试让自己的构图能让别人说出"这是哪里的风景"。

对其他照片进行自我修改



60分

❶ 将照相机稍微放低，营造出远近感。
❷ 首先可以确保必要的光线强度，石头的放置地点也不错。
❸ 整体光泽度略有不足，还是将使沙子纹路发光的太阳纳入画面比较好。



50分

❶ 由于太阳的加入，照片的整体效果有所提升。
❷ 纹路规则，缺少变化，画面的力量感不足。
❸ 感觉好像要说明哪里的状况。

40分

❶ 构图本身还可以，但纹路过于规则，画面单调。
❷ 纹路规则，光的闪耀感不能得到完美表现。
❸ 画面内光的强弱感不足。

问

法则 132

能突出星空位置的是哪一张?

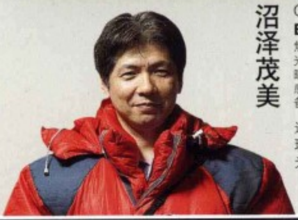
提示 『街灯的处理与近景的透视』

出题者 沼泽茂美

Question.

A 画面上一边将星空作为主体表现，一边附加拍摄地的情趣

100分



沼泽茂美

Canon **EOS-1Ds Mark Ⅱ**
EF 16-35mm F2.8L USM
焦距：16mm 曝光模式：手动曝光
光圈：F2.8 快门速度：30 秒
曝光补偿：- 白平衡：自动
感光度：800 画质模式：RAW
备注：使用扩散滤光镜、跟踪拍摄

这幅作品拍摄的是冬日高高升起的星座。为了表现朴素的海滨氛围和星空的主体地位，将街灯的光去掉了，并抑制了近景的夸张表现。

这个场景中使用的技巧

① 移动拍摄位置

由于使用的是超广角镜头，细微的位置移动和转向变化都会给近景拍摄造成很大影响。在海滨上前后移动，摸索最佳拍摄位置。

② 跟踪拍摄

16mm镜头30秒曝光的话，即使是固定摄影，星星的移动范围也很小。这次使用了自动跟踪拍摄，将星空完全作为点图像处理，强调了星空的主体性存在。

这个场景的拍摄流程

① 选择16mm镜头

② 向左移动

③ 再向左移动

④ 稍微向后移动

秋天晴朗的天空下，在海滨拍摄了这幅冬季星座图。主体是星空，要构筑能传递拍摄现场氛围的画面。

首先是选定角度，为了能将高高升起的冬日星座与水平线下的景色一并摄入，使用了超广角镜头，并且是超广角镜头中范围尽量广的，这次选择的是16mm镜头。然后，将扩散滤光镜安装在物镜一侧，以强调星星的光辉。冬季星座中明亮的星星很多，拍摄地的天空稍稍有些亮，不能充分曝光。因此，使用扩散滤光镜来突出星星十分必要。

为了使星空能与地上风景更多地融合，首先要考虑山丘上铁道旁的钠光街灯的处理。如果人造光用得好，画面整体就会给人华丽感，如果过分强调人造光，就会有反效果。为了使目视的效果与实际拍摄的照片效果相同，要在拍摄后回看每一个片段，进行调整。使用扩散滤光镜的话，街灯就会很大程度上被强调，因此必须要注意。在这种情况下，可以利用近景的建筑物来调节光量。这样的调节需要边走边慎重进行。

画面右侧由于有大海阻隔，海滨的范围受到了制约。在这之中，找到能表现海岸的东西，并考察其与天空的配合。要充分利用超广角镜头的强大透视功能，但又不能过分使用这一效果，这也是选择最佳照片时的一个标准。

对其他照片进行自我修改

70分

❶ 街灯的光完全被遮盖了，周围的反射光有效地发挥着作用。
❷ 由于街灯不存在，船小屋的存在就被特写了。
❸ 将拍摄视角转向右边，远处的人造光被摄入画面中。

50分

❶ 街灯的光虽弱，与星空相比仍给人相当强烈的印象。
❷ 船的加入使要素变得复杂，岸边的描写变得简单明了。
❸ 稍微将星空向右变换位置，明亮的星星的配置平衡得到加强。

50分

❶ 由于扩散滤光镜也起到了一定效果，街灯的光比肉眼所见的更具表现力。
❷ 海岸的表现被中断，氛围不能很好地传达。
❸ 猎户座等冬季星座很明显。

Answer.

问

法则 **133**

从树林仰望星空，视线畅通的是哪一张？

提示 『有效利用鱼眼镜头的曲度』

出题者 **沼泽茂美**

Question.

Ⓒ 树木的曲线和直线在头顶的星空收束，突出了星空的存在感

100分

沼泽茂美

Canon **EOS 5D Mark Ⅱ**
SIGMA 15mm F2.8 EX DG DIAGONAL FISHEYE
焦距：15mm 曝光模式：手动曝光
光圈：F2.8 快门速度：60秒
曝光补偿：- 白平衡：自动
感光度：3200 画质模式：RAW
备注：使用扩散滤光镜、跟踪拍摄

这是在树叶落尽的树林中拍摄的灿烂夺目的冬日星空。要慎重确定拍摄位置，使灿烂的星星不被树木挡住，而且，在构图时要注意星空的主体地位。

这个场景中使用的技巧

❶移动拍摄位置

为了使闪耀在冬日天空的明亮星星不被树木掩盖，一边注意相机高度一边寻找最佳拍摄位置。要在显示器中确认拍摄画面的同时移动位置。

❷利用鱼眼镜头的弯曲特性

对角线鱼眼镜头是超广角镜头，具有由立体角投影的独特拍摄方法而产生的弯曲特性。理解这一特性并巧妙利用，对构图有决定作用。

这个场景的拍摄流程

①选择鱼眼镜头

②向左移动

③抬高地平线，抑制弯曲

④构筑拱形构图

时间稍微有些早，想将在树叶落尽的阔叶林中仰望看到的星空画面有效地展现出来。由于带有叶子的树林会遮挡星空，因此从树林中拍摄星空很难，但是，在树叶落尽的树林中就能拍到非常有魅力的影像。

为了将升高的冬日星星纳入镜头，要尽量使用大的拍摄视角。若使用14~16mm广角镜头拍摄，中央星空的范围过小，反而强调了周边的树木，因此不适合，这里选择使用鱼眼镜头。

鱼眼镜头可以形成独特的弯曲，因此，可以从拍摄视角的制约中解放出来，得到对角180°的广大拍摄区域。另外，除了中央的直线得以保留以外，其他的直线被强烈地弯曲了，这就是鱼眼摄影的妙处和乐趣了。要一边在林中漫步，一边举起相机寻找最佳的构图。相机的倾斜度要接近于零，以减少水平线的弯曲，这就是Ⓓ。

最终的场景是周围的树木轮廓指向天空，向内收束，将视点引向天空的效果，这一场景充分利用了鱼眼镜头的特性。如果稍有差错，繁杂的树枝遮住了星空，就有可能破坏画面静寂的氛围。另外，闪耀的星星如果没有显露出来，对主体的表现也会有所影响。

对其他照片进行自我修改

40分

❶以猎户座为中心，代表性的星座一目了然。

❷杉树等常青树的影像破坏了整体的韵律感。

❸水平线的弯曲变小，给远处的山以立体感。

30分

❶猎户座星星的一部分隐藏在杉树的后面。

❷常青树的影像群妨碍了树叶落尽的阔叶树的影像。

❸从顶端到反方向的空间里，有不和谐的树木的影像延伸着。

20分

❶数株直线形的粗树木向上伸展着，星空很明朗。

❷从一边斜伸过来的松树木，感觉质地不同。

❸从右上到右下，整齐的树木影像与有不和谐之感的树木影像相重合。

Answer.

法则 134

人物与傍晚景色的配合，最具开阔感的是哪一张？

提示『人物的站立位置与面部朝向』

出题者 可儿保彦

Question.

C 使人联想到积极的形象，视线朝向明亮的天空

100分

这个场景中使用的技巧

① 闪光灯使傍晚景色浓烈表现出来

为了在留住天空氛围的同时使照片稍有曝光不足，将曝光补偿设置为EV1。然后确定光圈，通过快门速度来控制背景的明暗度。

② 通过脸部朝向与姿势表现开阔感

为表现开阔感，在三分线处安排明亮的背景，并使被摄人物面向那里。这样可以强调明亮景色的开阔感。

这个场景的拍摄流程

① 将人物安放在画面右侧

② 将左侧树木的高处去掉，只留下一部分

③ 将人物配置在左边

④ 使人物面向画面之外，得到另一种感觉

可儿保彦

Canon **EOS 5D Mark Ⅱ**
EF24-105mm F4L IS USM
焦距：45mm 曝光模式：手动曝光
光圈：F8 快门速度：1/60 秒
曝光补偿：- 白平衡：自动
感光度：400 画质模式：RAW

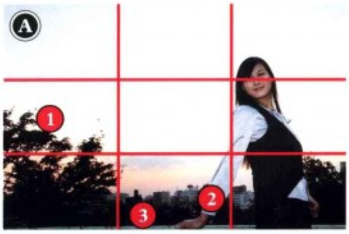
如果将手部纳入画面中，就会让人联想到地面，因此在取景时把下面部分大面积去掉。为了不将右边的树木拍摄进去，将变焦镜头的焦距稍稍调大。另外，增加天空的面积，使深邃感和空间感很好地呈现出来。将画面中不如意的地方一一修正，就得到了与预想中相近的画面了。

拍摄地点是一个俯视街头的花园。到达拍摄地点时，已经是夕阳落到建筑物那边的云彩中的时候了。都说秋天的太阳落得快，但傍晚时分最美丽的色彩也正是出现在此时。我们下了车，手拿相机。此时，光的色温从3000K变到7000K。如果是三谷幸喜大概会慨叹这几分钟是有着美丽光辉的“魔力时间”。微明的天空还不足以使被摄物出现影子，焦点也很奇怪，而且在这样的照度下只能选择使用闪光灯。

首先，将有阴影的枝叶在三分法构图中形成对比，模特在画面右侧。由于有些匆忙，一枝长树枝进入了画面中，构图粗糙，这就是Ⓑ。因此，让模特稍稍右移，以使形成障碍的树枝移出画面外，这就是Ⓐ。虽然想将搭在栏杆上的手拉长，使动作富于变化，但是注意到了应该形成对比的枝叶的面积，这样就无论如何都不能显示出开阔感了。

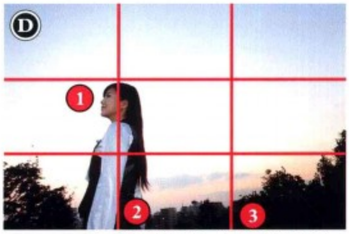
因此，决心放弃对比构图。将其移至三分线的反方向。栏杆从画面中消失后，开阔感显现出来了。将焦距调至45mm，将右边的枝叶纳入构图，人物面向天空明亮的右侧，这就是正确答案Ⓒ。为了以防万一，又使被摄人物面向画面左侧，拍出有情绪感的照片Ⓓ，这才结束拍摄。

对其他照片进行自我修改



80分

❶ 左边的树木与人物形成对比构图，画面整体均衡性好。
❷ 手臂后摆，动感良好。
❸ 栏杆使人感觉与地相连，影响了画面整体的开阔感。



50分

❶ 视线向左，给人平静的感觉，但没有表现出开阔感。
❷ 稍稍有从下往上仰望的感觉，无透视感，手臂看起来很长。
❸ 去掉画面的下部，以天空为中心，画面整洁，构成良好。

30分

❶ 手和抬起一半的腿被画面截断，姿势和取景都较随便。
❷ 面部朝向画面之外，让人印象深刻。
❸ 左侧高高伸出的枝条给人不舒服的感觉。

Answer.

法则
135

能让人感受到初秋氛围的是哪一张?

提示

『人物与背景的距离感』

出题者
可儿保彦

Question.

正确答案

D 在画面中适当加入落叶和长椅，产生了只在此时此地才有的气氛

100分

模特·吉冈希贵（奥斯卡推广公司）

Canon **EOS 5D Mark Ⅱ**
EF70-200mm F2.8L IS USM
焦距：135mm 曝光模式：手动曝光 光圈：F5.6
快门速度：1/125 秒 曝光补偿：- 白平衡：日光
感光度：200 画质模式：RAW

为了将背景与人物一并呈现，选择了135mm焦距。人行道上的枯叶与树木的影子都没有成为人物表现的障碍，其存在恰到好处。要将环境此时此地的特点充分显示出来也有赖于良好的构图。

可儿保彦

这个场景中使用的技巧

1 根据焦距变化调整背景

长焦镜头不仅可以将远处的被摄物放大拍摄出来，也能缩短主体与背景的距离。焦距的选择改变了背景和人物的关系，使人物成为焦点。

2 认清光线，利用逆光

朝向人行道的哪一侧进行拍摄，这取决于光的方向。逆光将人物的轮廓从背景中突出来，树叶间隙落下的阳光在模特头顶熠熠闪光。

这个场景的拍摄流程

① 选择逆光方向

C

② 将焦距设定为24mm

B

③ 将焦距设定为200mm

A

④ 将焦距设定为135mm

D

人行道的左右都种植着树木，上方像隧道一样被树叶遮盖。路面可见落叶，给人初秋的清爽印象。这里，要把舒畅心情的良好氛围拍到照片中去。

首先，让模特逆光（准确地说是半逆光）站立，粗略地拍摄了一下，就是Ⓒ。使用了人像摄影中的标准焦距（70mm），但是零碎的背景不连续，从中间截断感觉不舒服，不能突出人物。那么，拍摄得更宽广一些是什么样子呢？这就是Ⓑ，焦距24mm，充分表现出了树叶间的美丽阳光，并将人行道上落下的树木的影子很有趣味地呈现了出来，但背景过于清晰，给人杂乱的感觉。更重要的是，人物的脚感觉有些歪斜。

那么，将焦距陡然增加会怎么样？Ⓐ就是以200mm为焦距，将背景大大地虚化，只对人物对焦拍摄出来的。这样的画面感觉还可以，但是还是想将更多的背景纳入画面，表现"此时此地才有的初秋氛围"。所以选择了135mm焦距，左右的长椅进入画面中，照片传递出野外拍摄的感觉。另一个重点是将人物稍稍移开画面中心，营造出人行道明亮贯穿的感觉，让人感觉其更像隧道，这就是Ⓓ。

为了让所有的人物大小都一样，要前后变化拍摄位置。变焦镜头容易调焦，利用这一便利来调整主体与背景的距离感吧。

对其他照片进行自我修改

A

❶ 背景经过了整理，虚化将人物美丽地凸现出来。

❷ 加入树木与树间余辉等此地特有的氛围。

❸ 身形线条得到了美丽呈现。

75分

B

❶ 将树木和阴影清晰地表现出来，很有意思。

❷ 背景杂乱。

❸ 感觉人物歪斜。

50分

C

❶ 要素的取舍半途而废。

❷ 画面传达了周围的氛围。

❸ 人物轮廓清晰。

45分

Answer.

法则 136

哪一张照片人物的位置最适当?

提示『直线与人物的重叠』

出题者 可儿保彦

Question.

正确答案

B 让斜面的最深处可见，将视点引导至斜线最前端

100分

这个场景中使用的技巧

❶ 变换人物位置

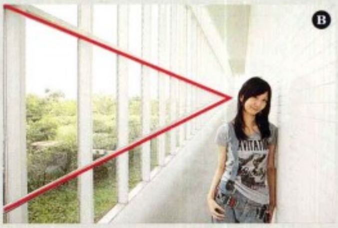
在背景固定的情况下，拍摄时，画面经常会有左右偏离的情况，可变换人物的站立位置。人物与背景的微妙位置关系会使照片氛围产生很大变化。

❷ 用人物遮住插座

在其他的照片中，都拍进了墙壁下部的黑色插座，为了表现左侧玻璃框，不想改变相机位置。因此，利用人物将插座遮住。

❸ 利用V形构图与线的消失点引导观者的视线

窗户玻璃框与扶手，以及通道形成了横向V字形，安排模特的站立位置让其脸部出现在消失点附近，这样，人物的脸部就自然地映入观者眼帘了。



可儿保彦

Canon **EOS 5D Mark Ⅱ**
EF24-105mm F4L IS USM
焦距：28mm 曝光模式：手动曝光
光圈：F5.6 快门速度：1/125 秒
曝光补偿：- 白平衡：自动
感光度：200 画质模式：RAW

被摄人物的脸部通常会朝向明亮的方向，但是这幅照片中由于有大面积的玻璃和白色的墙壁形成反射，整体都充满自然光，因此人物面朝墙壁也没有关系。由于人物的脸部出现在斜面的消失点附近，观者的视点不会偏离。在构图中，缺乏趣味的墙壁恰好是衬托人物的关键。

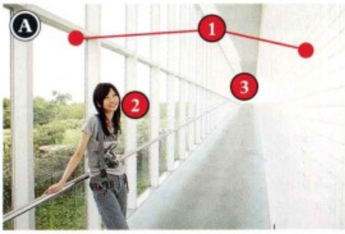
完美摄影161法则 测试篇

长长的通道被有自然光射入的玻璃和白色的墙壁包围着。各种线交叉着，形成了透视空间。线条收缩处，所谓的消失点偏离了画面的中心，赋予画面动感。接下来要充分利用这一点，设置人物的“站立位置”。

首先，安排模特的位置使其脸部处于线条汇集处，这就是Ⓓ。但这样的话，通道的远处看不见，而且好像脸部长出了线条一样，稍微有些瞄准过度的感觉。脸部朝向左侧，视线的延长线感觉好像到了窗外一样。Ⓐ中将人物放置在了玻璃窗一侧，乍一看可能感觉平衡性很好，但是画面的右侧却过于单调。这是因为画面的信息量出现了偏颇，玻璃窗一侧景物充实，墙壁一侧却过于简单。那么将人物放在中间的Ⓒ怎么样呢？人们的视线会先看向人物，再看向窗外的景色，而且通道里面的窗户给人不协调的感觉。

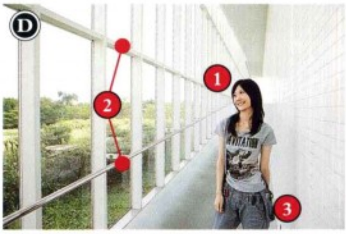
也就是说，正确答案是Ⓑ。将人物配置在墙壁的一侧，这样可以看到消失点，视点集中在景色与人物的表情上。Ⓑ虽然与Ⓓ的人物位置相似，但效果截然相反。Ⓑ将人物作为突出表现的对象，并灵活利用了几何空间。另外，其他三张照片都拍到了墙壁下面的插座，Ⓑ将这种不需要的景物用人物遮住了。从摄影的完成度角度来说，这种细节的考虑也要注意。

对其他照片进行自我修改



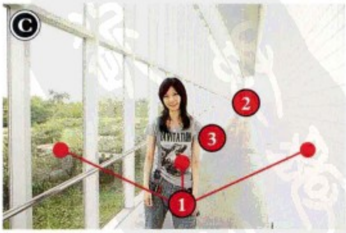
60分

❶ 乍一看画面平衡感良好，但是画面左右的信息量相差太大。
❷ 模特面朝墙壁微笑，稍稍有些不自然。
❸ 线的消失点与人物相距太远，使观者的视线游移不定。



50分

❶ 人物遮挡住了通道的远处。
❷ 玻璃窗框营造出了远近感。
❸ 墙壁上的插座离被摄物很近，非常显眼。



30分

❶ 对人物、窗外的景色、通道都进行了强调，整体缺乏一致性。
❷ 背景偏向右侧，与人物不平衡。
❸ 人物姿势上没有多加注意。

Answer.

法则 137

构图最稳定的是哪一张？

提示 『芦荟花的位置与透视』

出题者 郡川正次

Question.

正确答案

C 将芦荟花清晰呈现，将被摄物安排得左右平衡

100分

郡川正次

Canon **EOS 5D Mark Ⅱ**
EF24-70mm F2.8L USM
焦距：24mm 曝光模式：光圈优先 AE
光圈：F5.6 快门速度：1/180 秒
曝光补偿：EV±0 白平衡：日光
感光度：400 画质模式：RAW

防波堤的透视效果很好，右下的黑暗部分有光，这是画面的拍摄重点。另外，中心的芦荟花在黑暗背景的衬托下，存在感被更好地突显出来。

这个场景中使用的技巧

① 微妙地移动拍摄位置

前后左右上下移动，在确认取景器内的构图后按下快门。另外，还要注意左右的倾斜。

② 等待人物走到合适的位置上

画面中心的芦荟花与黑暗背景的重叠要好好保持，然后等待左边的人物走到适当的位置按下快门。

这个场景的拍摄流程

① 第一张照片

② 向前迈进两步

③ 向下走一步，稍稍偏左

④ 稍稍放低拍摄位置

我从没听到摄影师们讨论过构图。总觉得摄影师们要是认真地谈论构图会不好意思，也不好看。因此，我也就不考虑构图的问题，只凭一时的感动就按下了快门。虽然这么说，但实际上还是相当介意构图的，我想，其他的摄影师一定也是这样。这是横滨港的帆船港旁边的芦荟花沐浴在夕阳下开放的场景。在这个戏剧性的场景中，需要留意构图进行画面创作。这里，数条线朝向水平线上的一点，将大海和防波堤等分开来构图。这里应该留意的是，各个组成部分所占画面的比例、防波堤的远近感和主体芦荟花的位置等。使用广角镜头拍摄远景和近景时，相机位置的稍微变动都会使视觉效果产生很大变化，左右作品的完成。这里刊登的4张照片，相机的移动最少也是控制在1.3m的范围内。四幅照片中，Ⓐ虽然已经有一定的完成度，但是要找到更合适的拍摄位置就要向前、向下移动。Ⓒ是几乎回到了原来的拍摄位置，将相机稍稍下调进行拍摄的，这张照片平衡良好，构图一致。这正是我们要找的照片，相比较其他三张照片，我们可以明显感觉到它的出色之处。

对其他照片进行自我修改

70分

❶ 中心处花的位置差强人意。
❷ 天空的分量合适，在没有云朵等的时候，这样拍摄就可以了。
❸ 右下的暗部有阳光射入，画面构成好。

50分

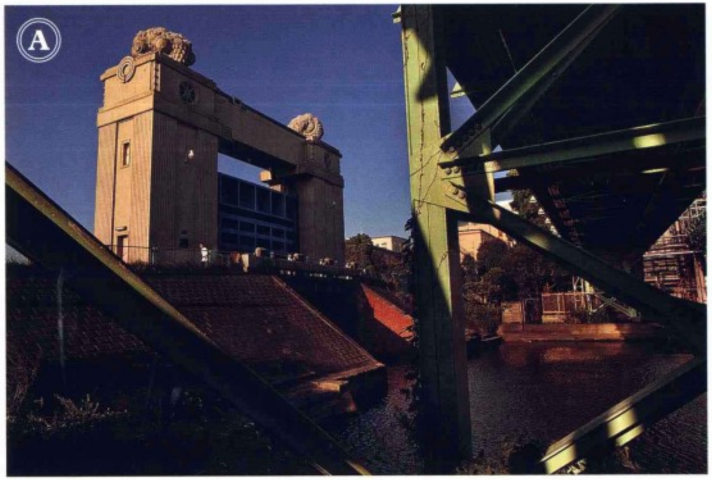
❶ 海边通道很多，平衡性不好。
❷ 防波堤部分不全，因此立体感不强。
❸ 花的大小刚好。

20分

❶ 应作为画面中心的花不见了。
❷ 画面左侧聚集了花，整体均衡感不理想。
❸ 由于正对堤防，缺乏远近感。

前景的使用最有效果的是哪一张?

提示『主体与陪体营造出的画面走向』



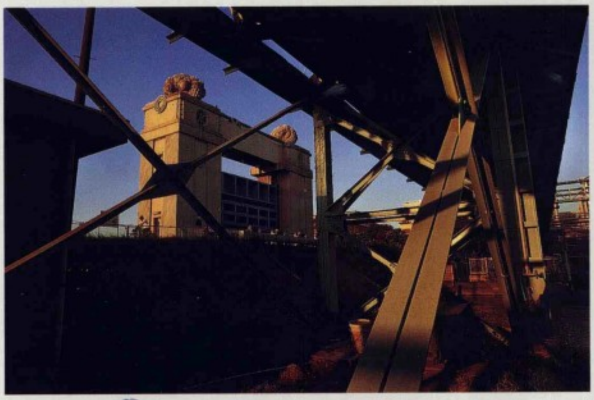
出题者 郡川正次

Question.

正确答案

Ⓑ 主体即使很小仍然有很强的存在感，将前景大范围纳入以营造远近感

100分



郡川正次

Canon **EOS 5D Mark Ⅱ**
EF24-70mm F2.8L USM
焦距：24mm 曝光模式：光圈优先 AE
光圈：F11 快门速度：1/90 秒
曝光补偿：EV±0 白平衡：6000K
感光度：400 画质模式：RAW

在说到“要拍什么，怎么来拍呢”的时候，要将重点放在“怎么拍”而不是“拍什么”上，这才能称得上是摄影。在Ⓑ中，将两个方向的直线搭配使用。由于大范围将周围环境纳入镜头，水闸变小了，钢筋架与水闸重合了起来，我认为这样拍摄也是可以的。

这个场景中使用的技巧

❶ 使画面略微向左倾斜

在使用广角镜头的情况下，如果相机左右水平地进行拍摄，透视效果会使处于画面一端的水闸有向前倾倒的感觉。因此，将相机略微偏向左，使画面没有倾倒的感觉。

❷ 使用RAW显影强调夕阳光照

为了突出傍晚的气氛，需要注意色温。在这个场景中，为了得到预想的色调，使用RAW显影来进行拍摄，效果很好。

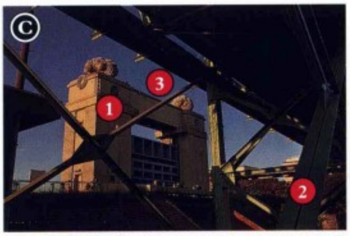
❸ 在画面构成中注意光和影

将画面大略分为四个部分，使光与影交互放置。虽然画面整体阴影部分较多，但这样的取景可以将阴影分散，使画面不会只有某一部分感觉过于沉重，保持了画面整体的平衡。

这幅作品虽然运用了三分法构图，但是仍然拥有打动人心的力量。我认为，好好考虑如何拍摄，并通过自身的努力积累经验，这很重要。照片拍摄的是地处川崎市的有形文化遗产河港水闸。这个水闸建于昭和三年，其顶部有当时川崎市地方特色的水果饰物。阳光从斜后方射向设计美观的水闸，景色十分美丽。想要拍摄下来，但在适合的拍摄角度上有隔壁工厂的输油管道，很难拍摄。因此，使用24mm与35mm镜头，将输油管道的钢筋架纳入画面中。

这个场景拍摄的重点是，要将钢筋架放置在不影响主体水闸存在感的位置上，而且要充分发挥钢筋架在画面中的陪体作用。在细节上，要注意不要使钢筋架遮盖了水闸设计中的重要部分，而且，水闸的右边缘不要与钢筋架重合。虽然每张照片都是倾斜着的直线组合，构图中追求远近感，但是24mm镜头拍摄出的透视感更强，水闸被拍摄得很小。虽然Ⓒ中使用35mm进行拍摄，将水闸拍得较大，细微之处也可以看到，效果也不错，但是我还是觉得最佳画面是Ⓑ，它将这个场景中落日的感觉表现得最好。

对其他照片进行自我修改



70分

❶ 水闸大小适宜，画面整体构图平衡感好。

❷ 钢筋架上的光照效果好，右侧的钢筋架的暗部很好地突出了主体。

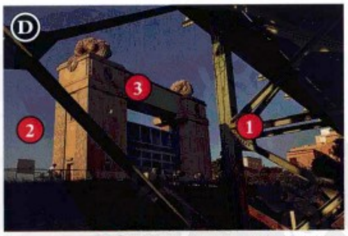
❸ 钢筋架位于水闸右上的水果饰物上，应该将相机的位置稍微调低。

50分

❶ 水闸拍摄得比较大，钢筋架没有涉及到，水闸的细节都可以看清，这是本画面的优点。

❷ 天空处，尤其是左侧过于空旷，画面整体给人散漫的感觉。

❸ 水闸和钢筋架分离，构图说明性较强，整体缺乏摄影的魅力。



30分

❶ 画面右半部分钢筋架的安排平衡感较好。

❷ 左侧过于空旷，给人疏忽大意的感觉，结果使构图整体缺乏平衡感。钢筋架的处理应该再考虑。

❸ 由于水闸的存在感很强，没有必要拍得这么大。

Answer.

法则
139

哪一张铁道风景照片的平衡感较好?

提示 『陪体的取舍选择』

出题者 中井精也

Question.

正确答案

B 在考虑主体列车位置的同时，有效安排花、天空和云等陪体

100分

Canon **EOS 7D**
EF-S15-85mm F3.5-5.6 IS USM
焦距（换算为35mm）：15mm（24mm）曝光模式：光圈优先AE
光圈：F5.6 快门速度：1/500秒 曝光补偿：EV±0 白平衡：日光
感光度：200 画质模式：RAW

将相机竖向放置，以列车为主体，花为主要陪体，余下的蓝天和云朵忍痛舍弃一半。结果，列车的位置稍微偏向上方，整个构图平衡感良好。

中井精也

这个场景中使用的技巧

❶ 在拍摄前预想构图

当景物构成元素较多的时候，不要忙着安放三脚架，先通过调整高度，尝试竖幅拍摄，调整拍摄位置来构图，最后再支起三脚架。

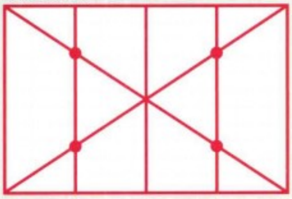
❷ 摄影是减法

不论是多么有魅力的构图要素，如果影响到了画面的平衡，就要有勇气将其排除在外，这很重要。在这个场景中，白云朵朵的蓝天很美丽，但是要将其与近处的花同时保留到画面中很难。

❸ 使用"四分割法"进行构图

这是将主体和陪体均衡配置的构图法。将画面纵向分为四部分，主体放在四分竖线与对角线的焦点上，陪体放在对角线相对的一点上，这样画面整体就有了很好的平衡感。但是，这种构图法也不是绝对适用于所有的场景，最终还是要根据拍摄目的来考虑，以完成整个构图。

·铁路人比例

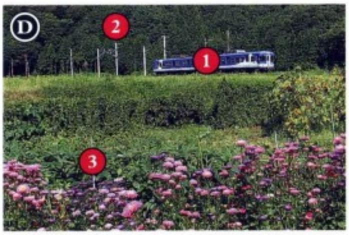


铁路风景摄影主要是拍摄在风景中奔驰的列车，这种类型的摄影兼具静物风景与奔驰的列车的双重魅力。在这种铁路摄影中，最困难的仍然是构图。与风景摄影不同，为了能使"铁路"这一要素为风景的其他要素加分，必须将诸多要素均衡配置，这很重要。从前就有"风景摄影构图是减法"的说法，铁路摄影也同样如此。不论是多么有魅力的要素，如果破坏了画面的平衡感，就要有勇气把它排除在构图之外。

因此，我在拍摄时考虑的是"四分割法"。在这幅照片中，首先将列车放在上图所示的四个点中的一个点上，其余陪体按照均衡感良好的原则进行配置。但是，这也并非绝对，最终还是要结合具体的拍摄意图来确定。利用"四分割法"来确定最初的主体位置，然后再确定其余陪体的位置和进行陪体的取舍，就轻松多了。

在这次的拍摄中，存在列车、蓝天、云朵、鲜花四个要素。在这些要素中先确定出主体，其余作为陪体，这是完成有良好均衡感构图的捷径。结果，选定列车为主体，鲜花为陪体，按照平衡感良好的原则进行配置，将蓝天和白云的一部分纳入画面，这就是B，平衡感最好的画面。

对其他照片进行自我修改

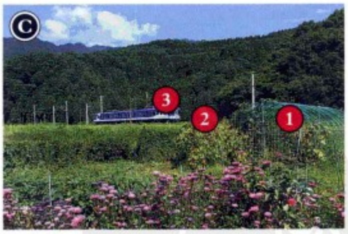


70分

❶ 使用四分割法，得到平衡感良好的构图。
❷ 构图过于集中，不能感受到夏天的气息。
❸ 田间的管子破坏了整体的氛围。

50分

❶ 铁路线从中央切断画面，构图的平衡感不好。
❷ 快门时机不恰当，列车头与电线杆距离近。
❸ 画面中有大片的天空和鲜花，营造出清爽的氛围。



10分

❶ 画面中拍进了多余的景物。
❷ 铁路横断画面中央。
❸ 是中心构图。由于列车的到来而心情兴奋，不小心将列车放置在了画面的正中间。应该使用三脚架来稳定地进行构图。

Answer.

问

法则 140

理想的火车组照片是哪一张?

提示 『注意列车的头部和线路』

出题者 中井精也

Question.

B 拍摄下列车头部的美感，同时注意利用天空的状况来构图

100分

这个场景中使用的技巧

❶ 用高速快门防止运动物体模糊

要将运动中的列车拍摄为静止画面，必须使用高速快门。如果是中长焦镜头，就要使用1/2000秒以上的高速快门，长焦镜头要使用1/500秒以上。

❷ 在正确位置用预对焦进行拍摄

对铁路和电线杆预先对焦，即使用预对焦进行拍摄。一边确认电线杆及其影子的位置，一边寻找合适的对焦点。

❸ 对应画面表现来选择焦距

Ⓐ与Ⓑ是用27mm（相当于40mm）焦距拍摄的，Ⓒ和Ⓓ是用75mm（相当于112mm）焦距拍摄的。长焦拍摄的Ⓒ和Ⓓ，由于列车有被压缩的感觉，有打动人心的力量，但是左侧的黄色桩子十分显眼，没有悠然、轻松的感觉。从天空状况上来说，27mm（相当于40mm）的视角效果更好。

75mm（相当于112mm）镜头的最佳拍摄

中井精也

Nikon **D300S**
AF-S DX VR Zoom-Nikkor ED 18-200mm F3.5-5.6G(IF)
焦距（换算为35mm）：27mm（40mm）
曝光模式：手动曝光 光圈：F4
快门速度：1/3000秒 曝光补偿：-
白平衡：直射阳光 感光度：400 画质模式：RAW

使用标准域的焦距来以天空为背景进行拍摄，画面悠然、轻松。可以注意到铁道在画面相当靠下的位置。拍摄成功的关键在于，即使没有列车的存在下，在这个位置放置铁道也是可行的。

这里，要对学习铁路摄影的捷径——“火车组摄影”的构图进行解说。所谓火车组摄影，其实就是将列车从头到尾完全拍摄下来。如果将列车从中间截断，或者拍下了列车前面的障碍物，都是不合要求的。光线以能将列车色彩清晰再现的顺光为最佳。另外，在拍摄高速行驶的列车时，最少要用1/500秒以上的高速快门。

另外，铁路摄影是一种特殊的摄影类型，由于预先构图时画面中没有被摄物，不能给被摄物本身对焦，因此需要对列车的大小和长度进行预测，对列车头部下的铁轨和电线杆对焦，以“预对焦”模式拍摄，这是这类摄影的基本操作方法。

Ⓒ是一个成功的例子，观察Ⓒ的铁轨位置就会明白，将轨道设置在画面刚刚能容纳的位置，这是拍摄的要领。只要掌握了这一点，就能很好地完成铁路摄影的拍摄。初学者会不自觉地将驶来的列车放在画面正中央，形成“中央构图”，因此，要将三脚架稳固地支好，在注意轨道位置的同时构图。

如果是电车线路的话，就必须要注意电线杆的处理。要注意避免火车头过于靠近电线杆，也不要让电线杆的影子落在火车头上，力求拍摄出舒畅的火车组画面。

对其他照片进行自我修改

70分

❶ 轨道位置与列车位置无可挑剔。
❷ 没有很好地利用蓝天景象。
❸ 电线杆与列车前面距离太近。在变化焦距、注意电线杆的影子的同时，妥善处理电线杆。

30分

❶ 轨道位置适当，电线杆的处理得当。
❷ 由于压缩效果，火车组具有令人心动的力量感。
❸ 电线杆的影子清晰地落在列车头上。为了避免这种情况的发生，要对电线杆的影子非常注意。

10分

❶ 不自觉地将驶来的列车放在了画面的中央，形成中央构图。
❷ 列车前后空间的平衡性较差。
❸ 轨道下方的空间过于宽阔。

Answer.

能将夏天山的美丽呈现出来的是哪一张?

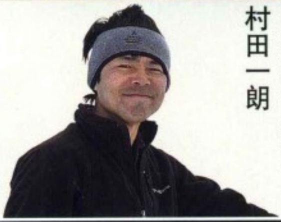
提示『山·天空·云朵的安排与山脊线的处理』

出题者 村田一朗

Question.

正确答案

Ⓐ 在以山脊线旁涌起的云彩为主体的同时，将色彩与幽深感有效地纳入画面 100分



村田一朗

Nikon **D3**
AF-S NIKKOR 14-24mm F2.8G ED
焦距：14mm 曝光模式：光圈优先 AE
光圈：F8 快门速度：1/1000 秒
曝光补偿：EV±0 白平衡：直射阳光
感光度：200 画质模式：RAW

从脚下开始的登山道，一直向主体云彩处延伸，营造出了画面的幽深感。蓝天与绿地间环绕的云彩，在色彩对比中突显出来，一张具有夏天大山气息的作品就拍摄出来了。

这个场景中使用的技巧

❶ 使用泛焦摄影进行拍摄

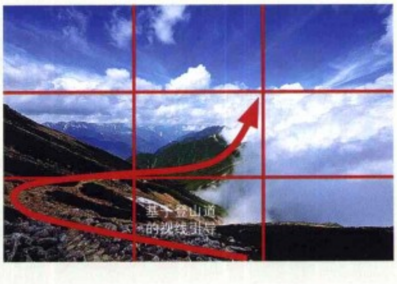
为了将生机勃勃的风景都清晰展现，将光圈设置为F8。如果是14mm视角，那么使用F8光圈就足以进行泛焦拍摄了，要防止衍射产生的清晰度降低的情况。

❷ 使用HDR扩大动态范围

以HDR处理为前提，以EV0.5为单位±2EV，共有9个格。这时，当然要使用牢固的三脚架，使用自动快门装置，采取细心的防抖动对策。

❸ 基于三分法的稳定构图

在上面的三分线处设置涌起的云朵，谋求构图的稳定感。同时，通过在画面的下面1/3处纳入近景，营造画面的深邃感，同时以登山道为引导观赏者的视线。



在这个场景中，由于山谷中涌起的云彩是最大的主体，因此从山脊线上俯瞰，谋求生机勃勃的构图。

从“摄影是减法”的理论来说，应该在构图上仅仅局限于追求云彩与远景的山脊线。这里，将蓝天去掉拍摄的就是Ⓓ。但是，这样的构图称不上有生气，且由于失去了蓝天，给人局促感。

因此，使用广角镜头将上方的蓝天纳入镜中，这就是Ⓒ。登山道从左延伸到右侧的山脊线，连接感较好，但是左侧斜面的面积过多，而这里又没有值得一看的景物。因此，为了在左侧加入被摄物和减小左侧面积，移动拍摄位置。

首先，为了实行“减法”，将画面向右移动，注意近景、中景、远景的山脊线的重叠，而且将云朵更多地运用于画面构成中，这就是Ⓑ。但是，这就变成了中央构图，原本谋求的生机勃勃的印象没有得到。让登山的路径也进入画面，就会产生一种“持续的感觉”。因此，将镜头调至广角端，将登山道一直取到脚下，强调了画面的远近感。这样拍摄的就是Ⓐ。与其他的三幅照片相比，构图更加生动，可以充分感受到夏日山的氛围。焦距为14mm，是超广角，因此山脊线多少有些歪斜。

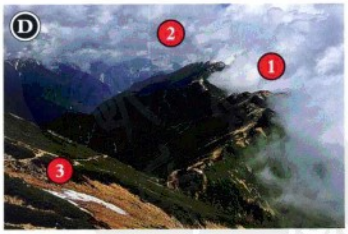
对其他照片进行自我修改

60分

❶ 山脊线的重叠表现出远近感。
❷ 拍摄主体云朵和山脊线按中央构图配置，趣味性欠缺。
❸ 登山道被中途切断，整体流向不能表现出来。

40分

❶ 将蓝天摄入画面，表现生动。
❷ 登山道从近处一直延伸到远处，连续感良好。
❸ 由于没有摄入近景，画面欠缺远近感。



30分

❶ 主体云朵的面积大，容易引起注意。
❷ 由于云层较厚，看不到蓝天，构图有局促感。
❸ 登山道的处理不彻底、不明确。

Answer.

情况说明与主体表现比较平衡的是哪一张?

提示 『注意近处与远处的对比』

出题者 冈岛和幸

Question.

正确答案

Ⓐ 设置相机位置，使怀旧情调的房屋排列与画面深处的明亮色彩空间形成均衡对比 100分

冈岛和幸

Nikon **D700**
AF-S NIKKOR 50mm F1.4G
焦距：50mm 曝光模式：程序 AE
光圈：F5.6 快门速度：1/125 秒
曝光补偿：EV±0 白平衡：自动
感光度：200 画质模式：JPEG

怀旧的街区尽头，色彩明亮的空间映入眼帘。"停止"线正是隔绝两个世界的界线。通过表现画面的幽深感，将画面中房屋连接着的灰色空间与微弱阳光映照下的明亮空间形成对比。

这个场景中使用的技巧

❶ 用50mm镜头如实拍摄所见景象

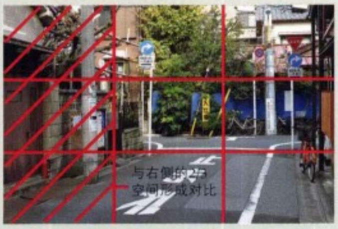
要如实拍摄肉眼所见景象，最好使用50mm定焦镜头。如果是标准变焦镜头的话，就容易为视角的选择而苦恼。同时，这也遵循了"不用变焦镜头的中间焦段拍摄"这一原则。

❷ 用全自动设置将画面集中起来

由于步行速度缓慢且视野广阔，即使没有调节光圈，景深也已经足够了。为了拍摄需要，将曝光调整至程序AE，光线暗时提高ISO感光度进行应对。

❸ 通过鲜艳度和明暗差划分面积比

左侧的电线杆重合在左侧三分线处，右侧的2/3空间中，除了主体之外，还有其他重点部分。左侧的1/3空间没有彩色，衬托了主体。

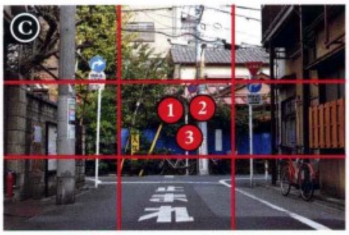


我对抓拍摄影的认识是：抓拍摄影不是减法，而是加法。在一张照片中尽可能地加入更多信息，让观赏者从中感觉、发现，可以增加观看照片的乐趣。当然，并不是说只要拍进大量景物就是好的。在拍摄某个场景时，我们要将这个场景之中自己感知到的、最想展示的部分作为主体，将自己的心情自然而然地、愉悦地传递出来，这样的画面构成才是理想的。因此，对要纳入画面的景物进行整理是必不可少的。

这是我转过一个拐角，突然插到这条路上时，映入眼帘的景象。我快步向前，移动至50mm镜头的摄程内。首先，在道路中间，在视线高度拍摄了第一张照片。由于"停止"的字样过于有力，接着弯腰拍下了另一张，这就是Ⓒ，但是由于画面的概括感太强，趣味性欠缺。

因此，我向道路的右侧移动，拍摄了Ⓐ。由于是在较低角度拍摄的，这次"停止"字样的感觉淡了很多，反而感觉有些碍眼。然后在道路左边从视线高度拍摄了Ⓑ，低角度拍摄了Ⓓ，但是都仅仅是拥有了大量的信息，主体不明确。由此可见，为了完成三分法构图，对于拍摄位置和拍摄角度的斟酌是必不可少的。

对其他照片进行自我修改

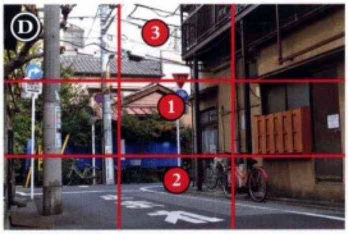


70分

❶ 对称构图，简洁而直接地表现场景。

❷ 用三分法构图收束画面。

❸ 由于概括感过强，感受不到画面的流向和动感，缺乏趣味性。

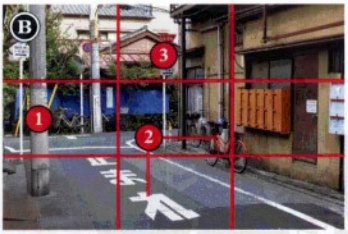


30分

❶ 主体不明确，视点不知道落在画面的什么位置。

❷ 画面仅仅是朝向了右方，没有任何情节，了无趣味。

❸ 画面的变化仅仅是天空的部分增多，感受不到低角度拍摄的意图。



20分

❶ 黄色招牌隐藏在了电线杆后面，草木的绿、围墙的青看起来都很沉闷。

❷ 视点容易集中在"停止"字样与橘黄色自行车周围。

❸ 左侧的蓝色箭头与树枝重叠了，减弱了其存在感。

法则 143

将小狗的可爱很好表现出来的是哪一张？

提示『主体的大小与背景的融合情况』

出题者 内山晟

B 在呈现小狗的可爱的同时，背景要给人安定感

100分

内山晟

Nikon **D3**
AF-S VR Zoom-Nikkor
ED 70-200mm F2.8G
焦距：80mm 曝光模式：程序AE
光圈：F10 快门速度：1/400秒
曝光补偿：EV±0 白平衡：自动
感光度：200 画质模式：RAW

为了使小狗看起来更可爱，且大小合适，移动位置并变焦。当然，这时背景也会发生变化，因此要同时兼顾两者的平衡来进行取景。

这个场景中使用的技巧

❶ 选择能适度呈现背景的光圈

在这里，要将背景建筑物一定程度呈现出来，同时表现出休闲的氛围。因此将光圈缩小至F10，使背景轮廓可以适当呈现。

❷ 画面的设置重点在中央

为了表现动物的可爱，我经常会将孩子、小狗等被摄物放在画面的中央。在这个场景中，由于背景房子也是画面的重要部分，因此为了使两者看起来搭配协调，将房子稍稍向中间移动。

这个场景的拍摄流程

① 第一张照片

② 使背景更广阔

③ 将镜头稍稍接近小狗

④ 稍稍缩小构图

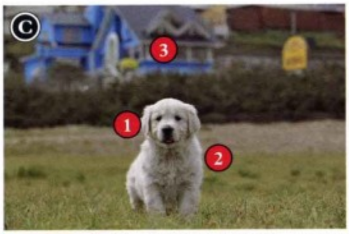
这是在某个旅游景点拍摄的小黄毛猎犬。要作为小狗的拍摄地，重要的是有一定的宽广度。如果小狗跑开了，而周围是交通拥挤的道路，就很容易出事故。考虑到这一点，就要选取即使小狗逃开了也足以将其追到的宽阔场所。

找到拍摄场所之后，为了能拍摄到小狗的目光，要俯下身子拿好相机，找到有较好虚化效果的背景。找好位置后，将小狗放置在那里。如果左右偏离的话，虚化的效果及背景的摄入都会发生变化，因此要将拍摄位置固定下来。

另外，在小狗的拍摄中，必须要考虑到气温的状况。如果天气太热，小狗会伸出舌头"呼呼"地喘气。舌头的颜色太红，会成为拍摄时的障碍，另外，如果在炎热天气长时间拍摄，也会影响到小狗的健康，因此要多加注意。从这一点来说，早晚时段的绿地比较凉爽，是不错的选择。

第一次来到宽阔的地方，小狗会迷恋上玩耍，四处跑动。但是，不一会，它就会玩累了，这就是拍摄的最佳时机。这四张照片都是在这个时候拍摄的。首先，最开始的一张Ⓒ，小狗的表情天真烂漫，拍摄时如实地进行了记录。然后保持小狗在画面中的适当大小，以展现它的可爱，同时调整摄入的背景，拍摄到了Ⓑ。

对其他照片进行自我修改



80分

❶ 天真烂漫的表情不错，但是看起来有些无精打采。
❷ 主体的大小可以表现出其可爱的特点。
❸ 光圈值适当，可以适度地将背景呈现出来。

60分

❶ 拍摄到了小狗天真烂漫的表情。
❷ 小狗似乎稍微有些大。
❸ 由于拍摄的建筑物较大，虽然看起来画面较整洁，但是休闲的氛围有所减弱。

30分

❶ 黄色的标识出现在小狗的头上。
❷ 由于炎热，小狗喘着气，舌头伸出过长。
❸ 背景中多余的景物较多。

PDG

Answer.

法则

144

将小猫的可爱表情传达得最好的是哪一张？

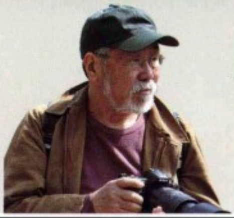
提示『注意小猫之外的要素』

出题者 内山晟

Question.

D 将背景和砖墙尽量排除在画面之外，创造只有小猫和盆栽的安详空间

100分



内山晟

Nikon D3
AF-S VR Zoom-Nikkor
ED 70-200mm F2.8G(IF)
焦距：175mm 曝光模式：程序AE
光圈：F2.8 快门速度：1/1250秒
曝光补偿：EV±0 白平衡：自动
感光度：200 画质模式：JPEG

在有盆栽的画面中，小猫的表情是最好的，因此拍摄了这幅作品。使用开放光圈，让背景大面积虚化，使画面的构成尽可能简单化。因为没有拍摄多余的景物，观赏者的视线会直接放到小猫的表情上。

这个场景中使用的技巧

❶ 背景虚化使画面看起来更简洁

背景的白色栅栏有些碍眼，因此，使用长焦镜头拉近拍摄，并且使用开放的F2.8光圈，制造出大范围的虚化。同时，要注意在取景时尽量将画面表现出简洁感。

❷ 等待小猫做出可爱的表情

在照片中要想拍摄小猫可爱的表情和姿态，只能等待这个瞬间的到来。为了成功拍摄这样的瞬间，必须集中注意力，盯住取景器。

这个场景的拍摄流程

① 第一张照片

② 用200mm镜头仰拍

③ 将盆栽纳入镜中

④ 缩小取景范围

狗的摄影只局限于平地，但猫的摄影就可以在墙壁上、树上等地方进行。不过，最好还是要避免在高处拍摄，以免猫咪跌落摔伤。另外，猫可能会逃到狭窄的地方，这一点要多加注意。还有，猫对车的噪音非常害怕，因此在拍摄时要避免到交通量大的道路附近。

如果是在安静的场所进行拍摄，猫倒是不会像狗那样容易逃走。而且，小猫容易被活动的物体吸引，因而目光比较容易引导。事先准备好在宠物店里买的狗尾草等小道具比较好。另外，猫也很怕热，比较适合在早晚凉爽的时候进行拍摄。与直射光相比，斜照光更能将猫的毛皮漂亮地展现出来。

在这里登载的一系列照片，都是以放置盆栽的墙壁为拍摄舞台的。在春日和煦的阳光中，小猫丝毫没有表现出胆怯。首先拍摄的是Ⓐ，画面中的白色墙壁有些碍眼。为了避开这一点，使用200mm镜头进行特写拍摄，这就是Ⓑ。但是画面下部的砖墙面积过大，而且盆栽植物的绿色并没有拍到，有些可惜，而这幅照片中主要展现的就是盆栽与其中的绿色植物，以及小猫的表情。因此，要将多余的景物尽可能排除在外，同时等待小猫摆出可爱的姿态，这样拍摄出来的就是Ⓓ。小猫的表情中充满了好奇，这样的效果让我很满意。

对其他照片进行自我修改

40分

❶ 光照状况是逆光比较好。
❷ 白色墙壁已经尽可能虚化了，但是还是感觉碍眼。
❸ 盆栽的存在几乎没有任何意义。

30分

❶ 小猫的表情很可爱。
❷ 小猫脚下的墙壁面积太大，画面变得不轻松。
❸ 由于镜头过于靠近，小猫周边空间变小，画面整体感觉局促。

30分

❶ 盆栽的放置恰到好处。
❷ 由于小猫太小，缺乏存在感。
❸ 背景墙和物体还是感觉碍眼。

Answer.

法则 145

虚化的重叠能给人美感的是哪一张?

提示 『主体花的颜色配置』

出题者 丸林正则

Question.

B 配置整体平衡感良好的虚化，表现出画面的梦幻感与宽阔感

100分

这个场景中使用的技巧

① 选择光圈值

为了使两个粉色的虚化不会降低主体的粉色效果，将光圈值调到最佳，设为 F4.5。如果将虚化表现得过于明显，就会影响到主体的表现。

② 控制画面内的色彩数量

为了突出表现主体的魅力，画面简洁很重要。在这幅照片中，把色彩控制为粉色和绿色两种。这两种颜色的融合产生了梦幻般的感觉。

这个场景的拍摄流程

① 拍摄较广的范围

② 竖幅拍摄，整理虚化的数量

③ 横幅拍摄，向右移动

④ 进一步向右移动

丸林正则

Nikon **D700**
AF-S VR Micro-Nikkor ED 105mm F2.8G(IF)
焦距：105mm 曝光模式：光圈优先 AE
光圈：F4.5 快门速度：1/600 秒
曝光补偿：EV + 0.7 白平衡：直射阳光
感光度：200 画质模式：JPEG

之所以将这张照片选为最佳，是因为其画面整体的虚化设置得很均衡，虚化的存在使画面主体有了梦幻般的感觉。尤其是画面左上方的粉色虚化，起到了让观者感受到画面向左边扩展的作用。

在这里要将主体花表现得充满梦幻感，将其作为能感知周围气氛的东西对待。为了达到这一目的，一个方法是利用虚化。将虚化尽量放大、柔和，以得到良好的效果。

为了实现表现意图，就要充分考虑画面内主体的位置与大小，虚化景物的数量与颜色以及虚化的具体情况。要通过在画面构成上的均衡化，得到预想的结果。

因此，要先在众多的花中选择一朵最美丽的，以它为画面主体。为了使其能够呈现出比本身更加美丽的姿态，逆光拍摄。

首先，尝试在主体的周围放上三个粉色的虚化，这样拍摄出来的就是D。由于虚化景物的数量过多，位置也不好，削弱了主体的表现力。画面简洁非常重要，因此减少一个虚化景物，竖幅拍摄，这样就得到了C。即使这样，虚化景物的存在感依然很强，画面效果不尽如人意。

如果将主体拍得大些，表现力应该会加强，因此将镜头拉近拍摄，虚化数也减少到一个，这就是A。这样基本上完美了，不料左上角有一个小小的虚化景物只拍到一半，不是很成功。不过，仔细看看，有了这个虚化景物，反而比只在主体旁边设置一个虚化的效果要好，因此，就将左侧这个虚化景物纳入画面来取景，这就是B。两个虚化景物与周围的绿色虚化融为一体，表现出了预想中的梦幻效果。

对其他照片进行自我修改

70分

❶ 虽然虚化本身并无不妥，但是拍摄时只取到一半。

❷ 巧妙地左右移动，使虚化的位置让人感觉良好。

❸ 围绕主体的淡淡的绿色与粉色的虚化景物和谐搭配，美丽地融为一体。

50分

❶ 虚化景物的感觉有些强，有破坏整体氛围之嫌。

❷ 虚化景物大而美丽，但是感觉有些过分靠近主体。

❸ 在主体下方并与主体保持一定距离，作为陪体来说是理想的。

40分

❶ 虚化景物过于靠下，没有完整地被摄入画面中。

❷ 这个虚化景物比主体小，视觉效果也比较弱，符合要求。

❸ 虽然平衡感较好，但是感觉省略掉也是可以的。

Answer.

法则 146

最能将群生的千屈菜生动呈现的是哪一张?

提示 『最能让人感觉到光照的是哪一张?』

出题者 丸林正则

Question.

Ⓓ 用广阔的视角拍摄花田，探讨花的连续性与显现方法

100分

丸林正则

Nikon **D3X**
AF-S VR Zoom-Nikkor
24-120mm F3.5-5.6G(IF)
焦距：34mm 曝光模式：光圈优先 AE
光圈：F8 快门速度：1/400 秒
曝光补偿：EV-1.3 白平衡：直射阳光
感光度：200 画质模式：JPEG

由于拍摄意图是为了展现沐浴着阳光生机勃勃开放的千屈菜的群生景象，因此选择了最能让人感受到光照的Ⓓ作为最佳。逆光呈现的花的姿态以及花的群生景象都拍得很好。

这个场景中使用的技巧

❶将景深变大

在比较宽广的视角中，为了使延伸至左右的千屈菜以及其下的影子都能够普遍对焦，选用了F8光圈。影子的清晰使人能感受到光的存在。

❷取景时不要摄入人造物品

这个场所的周围有很多栅栏和绳索等人造物品，在取景时应当注意不要将它们纳入画面中。在广阔视角的拍摄中尤其要注意这一点。

这个场景的拍摄流程

①将大片的天空纳入画面

②视角缩小，镜头靠近花朵

③使用较宽的视角，将光线纳入画面

④将相机向下转向拍摄

首先，意图是将夏日阳光中生机勃勃的千屈菜群生景象描绘得令人印象深刻。由于要以花的群生状态和走向为中心拍摄，所以要选择比较宽的视角。

为了能将被摄物拍摄得令人印象深刻，选取了逆光拍摄。如果以天空为背景，那么会有更多的光进入画面，但是如果画面中天空的部分过大，就可能会使画面的主体从花变为天空。

所幸的是，花的后面就是丛林，可以利用它使阳光照射下的千屈菜更加立体地呈现出来。另外，为了能让光线感觉更强，影子必不可少。因此不仅要拍到花的上部，根部也要纳入画面。

第二是取景。因为花的连续性和走向是重点，所以，为了得到平稳的视觉效果，选择了花高低均匀的部分进行拍摄。为了让花丛产生绵延至画面之外的效果，在取景时要注意使画面左右的花丛都不要有中断。

在特写拍摄时，由于视角狭窄，纳入镜中的景物少，比较容易整理。但是像花田这样的宽画面，很容易就拍摄到多余的景物，整个画面给人杂乱感。

因此，在巧妙地变换视角和拍摄距离的同时，用肉眼取景，排除多余的景物之后，再通过取景器确认，按下快门。虽说画面很宽，但是还是可以做到只将千屈菜的紫色和周围的绿色两种颜色纳入镜头中，使画面更简洁。

对其他照片进行自我修改

90分

❶虽然只是一点点白色的空间，但是却使逆光营造出的千屈菜效果大打折扣。

❷花的高度一致，花丛绵延排列的感觉很好。光线的角度也十分适宜。

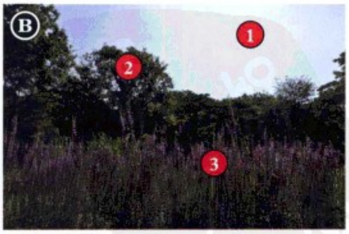
❸影子的存在使光能被很好感觉到，花的连续性让人印象深刻。

50分

❶以树林的暗部为背景本应可以衬托千屈菜，但是好像没有看到这一效果。

❷右边的花丛较高，这样会破坏花丛向画面外的延伸感。

❸虽说是要拍摄花丛的连接性与走向，但是拍摄得过宽了。



30分

❶本想尽量将更多的光纳入画面，但结果却使天空比花还要显眼。

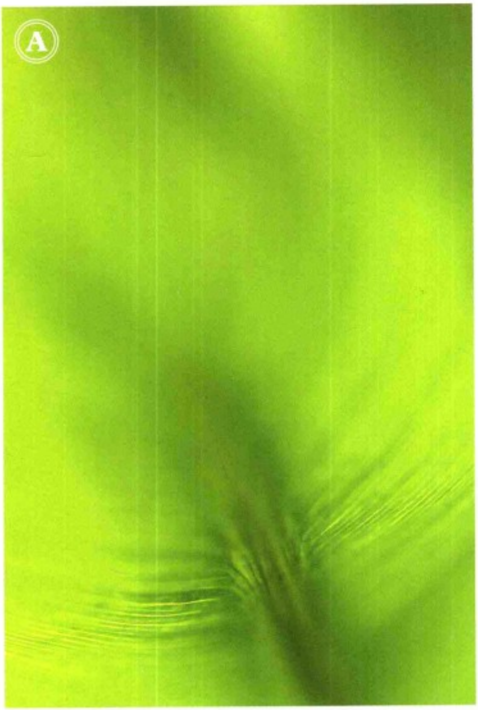
❷由于大树的存在，主体千屈菜的表现力有所下降。

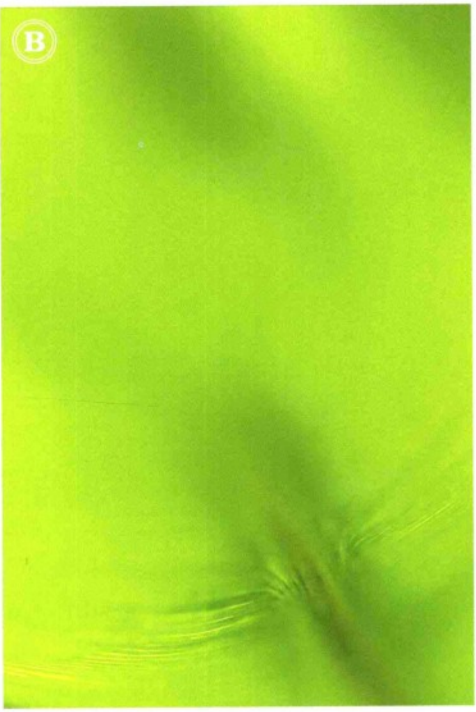
❸花丛背后是连绵着的暗色树林，使千屈菜也感觉变暗了。

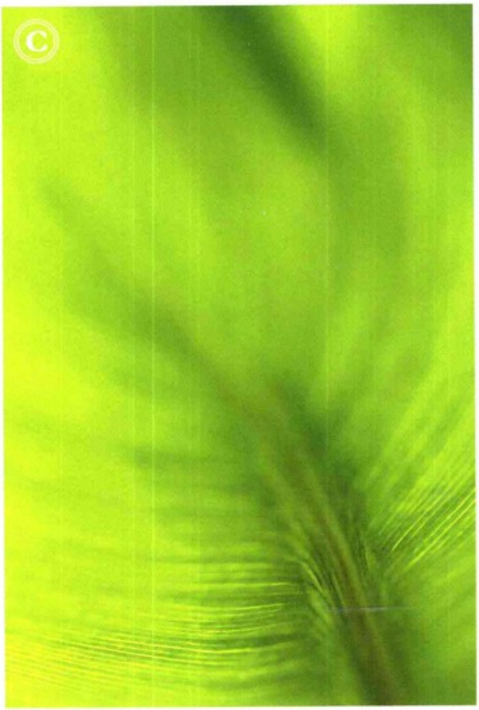
将叶子的美丽表现得最好的是哪一张?

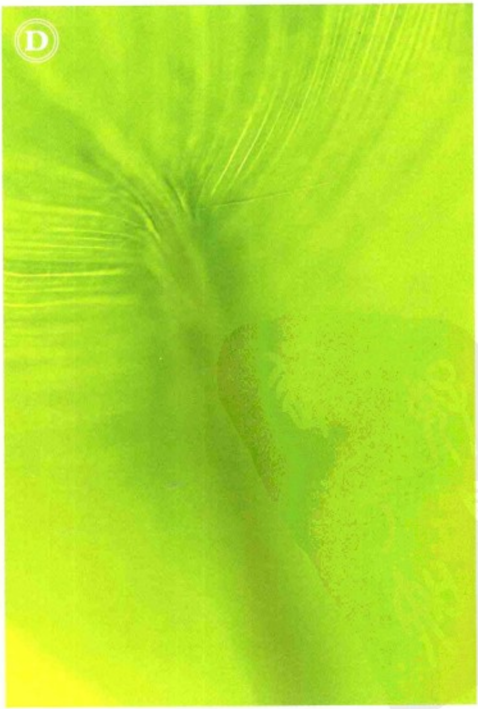
提示

『焦点位置与虚化状态』







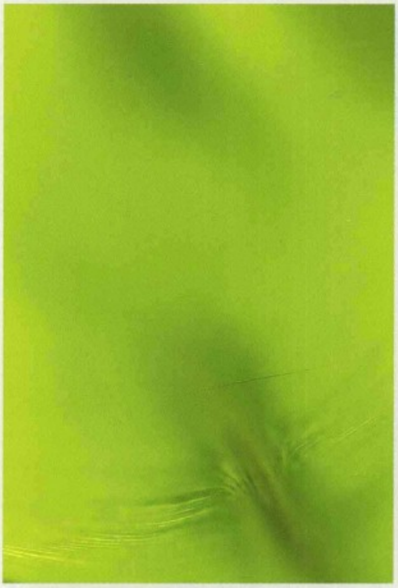


出题者 并木隆

Question.

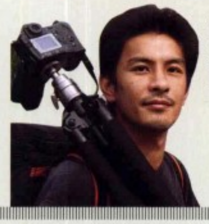
B 三分线交点处极小的焦点将观赏者的视线引导至广大的虚化景物中

100分



Canon **EOS 5D Mark Ⅱ**
EF100mm F2.8L Macro IS USM
焦距：100mm 曝光模式：光圈优先 AE
光圈：F2.8 快门速度：1/1000 秒 曝光补偿：EV+0.3
白平衡：日光 感光度：100 画质模式：RAW

在对角线上放置茎线，以此形成画面大体的流向：开放光圈，变换镜头的朝向角度，得到较小的景深，从而强调主体部分。将焦点放在右下三分线交点处，对焦范围非常小，但是在画面中倾斜放置的焦点可以稳固地支撑起整个画面。



井木隆

这个场景中使用的技巧

❶ 利用开放光圈将景深变小

尽可能开放光圈，并且将镜头朝向茎的方向，可以成功获得小景深。

❷ 形成画面的流向

将焦点设置在右下的交点处，同时用茎制造出向左上的画面走向，画面的空间也因此展开。

❸ 通过确切的对焦，营造出印象中的画面感觉

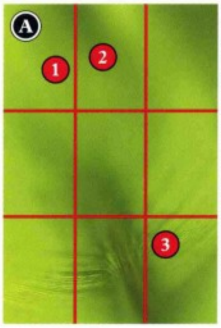
在这种极端的微距摄影中，只要变换焦点位置，画面的感觉就会跟着发生很大变化。因此，将焦点准确地放在自己想要的位置上非常重要。像右边的画面Ⓓ，虽然拍摄了叶子的内部，但是由于没有将焦点放在茎部而是放在叶子表面，画面效果就与事前的印象相去甚远。

这幅作品的主题是展现逆光下叶子的脉络之美和由其线条的方向性使作品散发出的活力。将镜头沿叶子的茎部放置，通过开放光圈来使景深变小，以取得前后的大范围虚化。作品只显现了叶脉的一部分，通过背景的大范围虚化来展现叶子的美丽和生命力，这就是照片Ⓐ。在这幅照片中，景深过小，以致可能会让人感觉不知道到底要拍摄什么，而整个叶子细节的展现又不是拍摄的主体。Ⓒ使用F5.6光圈进行拍摄，画面的主体明确，且通过缩小光圈使景深变大，但是焦平面的前后和背景被从中间切断进行了模糊处理，出现了构图上不需要的线条，反而使要表现的部分又不清楚了。

与摄影意图相契合的是Ⓑ。Ⓑ与Ⓐ的区别是，Ⓑ的景深更小。Ⓐ与Ⓑ都是用F2.8光圈拍摄的，拍摄距离也几乎没有变化，但是，Ⓑ中镜头更加沿袭茎部的方向（将角度下降几毫米），由此景深进一步变小了。在拍摄具有幽深感的被摄物时，角度的变化可以控制景深，这一点要牢记。

将焦平面向画面上方移动，而不是放在近处的是Ⓓ。叶脉伸展方向的空间显得很狭小。这个画面没有像其他三个画面那样让人感觉到叶脉形成的活力，是一个败笔。

对其他照片进行自我修改

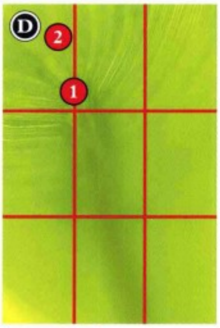


❶ 使用F2.8光圈，得到了相应的大范围虚化。

❷ 茎的方向上空出了大片空间，非常好。

❸ 如果能使景深进一步缩小，更加强调叶脉的美感就更好了。

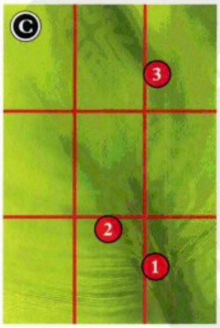
80分



❶ 焦点被放置在左上三分线交点处，虽然焦点位置在上方，但是构图的平衡感不错。

❷ 焦点部分的上面空间狭小，因此叶脉形成的向上方的走向不能很好地体现出来。

50分



❶ 构图与焦点位置都与Ⓐ、Ⓑ相同，画面走向也不错。

❷ 由于使用了F5.6光圈，可以对焦的叶脉数增加了，要展现的部分变得不明确。

❸ 虚化被从中间截断，优雅与美感不复存在。

30分

Answer.

法则 148

沙滩与岩石分量均衡的是哪一张?

提示 『沙滩到岩石的画面走向』

Ⓐ

Ⓑ

Ⓒ

Ⓓ

出题者 茂手木秀行

Question.

C 取景兼顾了孤独感与旅行的感觉

100分

这个场景中使用的技巧

1 前后移动位置

在使用广角镜头拍摄的时候，对画面影响最大的就是前后位置的移动。广角镜头的特性就是夸大远近感，给相对于远景的前景以较大变化。

2 变焦拍摄

虽然结果是不正确的，但变焦确实是画面创作的重要要素。首先，要确定镜头，把握远近感，之后决定拍摄位置。在此基础上再进行变焦。

这个场景的拍摄流程

① 将云朵放在画面中央

② 向后移动

③ 再向后移动

④ 略微向长焦端调焦

茂手木秀行

Nikon **D700**
AF-S NIKKOR 24-70mm F2.8G ED
焦距：24mm 曝光模式：光圈优先 AE
光圈：F11 快门速度：1/250 秒
曝光补偿：EV－0.7 白平衡：直射阳光
感光度：200 画质模式：RAW

一个人旅行时，在明亮的日光下感受到的孤独感，绝对不是一种悲伤。将自己的情感投影到自然之中，记录下旅行中的一切，这就是风景照片的意义。正因如此，画面构图要让人能感知到第一人称的存在。

以孤零零的一朵云彩预示一个人旅行时的心情，以将孤独感和未经修饰的自然的粗野感觉表现出来。为了让人将一朵云与一个人联系起来，构图上要把云彩放在正中。发现了一朵单独的云，将孤独感投射其上，这就是Ⓐ。

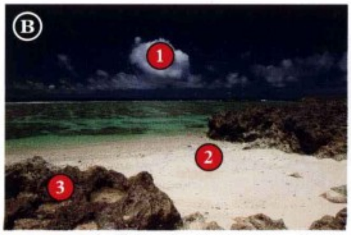
要进一步强调孤独感，保持焦距不变，向后退，将画面中的沙滩和岩石的分量增加，这样得到的就是Ⓑ和Ⓒ。在Ⓑ中，沙滩被岩石围住，没有出口，让人联想到终点；在Ⓒ中，沙滩向近处弯曲而来，呈S形曲线，并与云朵相连。由此，让人联想到自己要去的地方，这就是第一人称摄影。

在Ⓓ中，通过变焦来拉近距离，减少沙滩的分量，通过拉近云朵来稍稍弱化远近感。由于沙滩只在画面右边穿过了岩石，让人感觉到好像会有谁在这里出现一样，这是第三人称摄影。因此，为了将旅途中的孤独感预示出来，最佳画面是Ⓒ。

将自己的情感投射到主要被摄物上，这是摄影很重要的一个要领。但是，要定格这刹那间的情感，需要进行多次尝试。最重要的是拍摄位置。通过变焦将视角与被摄物间的大小关系确定下来之后，首先确定焦距，形成横向的位置关系，然后通过纵向移动来决定透视感和被摄物的分量。

尤其是在使用广角镜头的时候，纵向移动会对透视感造成很大影响，而前后移动是最重要的位置变动。

对其他照片进行自我修改

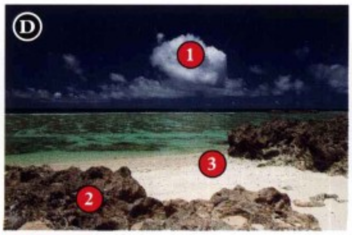


60分

❶ 将云放置在画面中间，使画面表现出孤独感。

❷ 岩石将沙滩围了起来，使沙滩有闭塞感。

❸ 岩石分量很小，因此自然的粗野感觉不足。为了表现孤独感，应该将某处清晰表现出来。

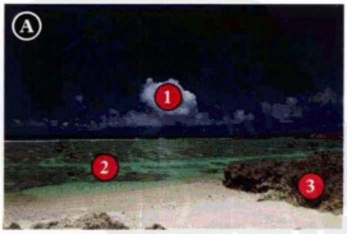


60分

❶ 焦距有些大，云朵变大了，孤独感稍稍有所减弱。

❷ 岩石的分量增加了，可以充分感受到粗野的感觉。

❸ 沙滩只在画面右边才没有被包住，给人感觉像旁观者。最好是能够体现出自己的感情。



40分

❶ 将云朵直接拍摄出来，有清透感，感觉很好。

❷ 大海、沙滩与岩石的分量适当，均衡感好。

❸ 整体的概括感过强，没有一个让人印象深刻的点。感觉应该要有一个人物来作为画面的点缀。

法则 149

波涛与岩石的对比，哪一张最美？

提示 『注意沙滩的分量与岩石的影子』

出题者 茂手木秀行

Question.

Ⓒ 取景时要将静寂的岩石的力量感完美地展现出来

100分

茂手木秀行

Nikon **D700**
AF-S NIKKOR 24-70mm F2.8G ED
焦距：34mm 曝光模式：光圈优先 AE
光圈：F22 快门速度：1/15 秒
曝光补偿：EV－0.3 白平衡：直射阳光
感光度：100 画质模式：RAW

在整齐的构图中，可以将随时间而变化的其他要素也纳入到照片中。这里，炎热夏日特有的静寂感与强烈日光中显现出来的岩石的力量感形成了对比，赋予了画面意义。

这个场景中使用的技巧

❶ 横向移动位置

通过横向移动，使主要被摄物（岩石）与画面深处的构成要素（云）之间的位置关系发生变化，整理了整体构图。从取景器考虑构图比较好。

❷ 等待快门时机

与其捕捉某个事物的发生瞬间，不如在构图时更多地考虑其变化。如果有活动的景物，就要根据其运动来构图。这个场景中活动的景物就是波涛。

这个场景的拍摄流程

① 将岩石直截了当地拍摄下来

② 向右移动，调低角度

③ 等待波浪退后的时机

④ 等待潮水完全退下

岩石与白云形成的整齐的倒三角形构图表现出了盛夏的海的静寂。整齐的构图既表现了静寂感，同时也融入了色彩、刚与柔、动与静等的对比。首先，我发现了由于潮水侵蚀而让人感觉到时间流逝的富于魅力的岩石。

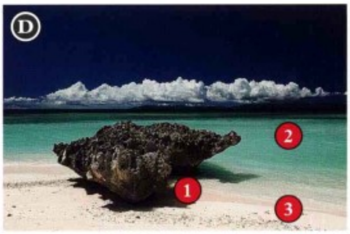
将这种魅力直接拍摄下来的就是Ⓐ。是在容易拍摄到岩石本色的位置拍摄的，但其他的要素都没有整理。因此向右移动数米，使岩石和背景的云形成倒三角形构图，整理画面。接下来，将相机高度下调 30cm 左右。此时虽然岩石本身的整体形状稍稍变得不容易辨认，但是岩石下的影子得到了加强，从而岩石的力量感也得到了加强。

拍摄那天风很大，云朵变化无穷，光线状况也时时发生变化，因此急忙抓住机会按下了快门，这就是Ⓑ。岩石由于有影子存在，对比不明显，但是远处海面上的阳光很美丽。随后，我静静地等待下一个快门时机的到来，要等待的是光的强度和波浪的平静。

Ⓒ是在潮水后退时按下快门的，因此相对来说沙滩的部分变小，构图平衡感较好。Ⓓ是在潮水完全退去时按下快门的，没有波峰，大海一片平静，但是相对来说沙滩变大，因此构图失去了平衡感。因此，最佳画面为Ⓒ。

首先整理构图，再根据快门时机考虑构图中景物的变化，这就是这幅作品的拍摄流程。

对其他照片进行自我修改

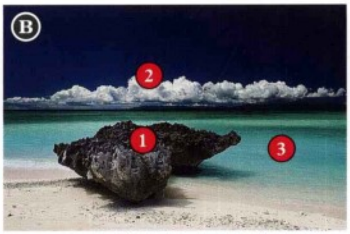


70分

❶ 强烈光照下产生的影子，赋予岩石力量感。

❷ 稳定的波涛强调了平静感。

❸ 水天的融合效果不错，但是深颜色的沙子部分呈现出带状，打破了安静感。

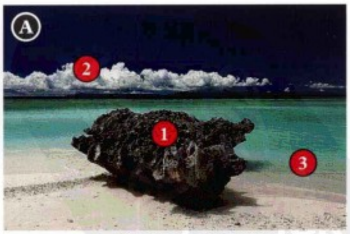


40分

❶ 光线弱，岩石也没有力量感。

❷ 云块被整个纳入镜中，画面构成整齐。

❸ 落在海面上的阳光很美丽，整体光的印象较弱，但是如果是单色照片，这也是很好的选择。



30分

❶ 因为感兴趣直接拍摄下来了，因此岩石的整体形状易于辨认。

❷ 横向伸展的云彩在左边被截断了，构图给人不安定的感觉。

❸ 潮水与沙滩很好地融合，画面呈现出平静的感觉。

Answer.

完美摄影 161 法则

实践篇

※ 详细阅读方法请见 175 页

法则 150 将在花丛中玩耍的小黄毛猎犬的可爱充分表现出来
内山晟 —— P.148-149

法则 151 利用有透明感的光来表现秋天原生林中美丽的红绿对比
大和田良 —— P.150-151

法则 152 等待被摄物进入画面，将偶然的相遇拍成必然的作品
郡川正次 —— P.152-153

法则 153 注意飞机与背景的明亮度，拍摄夜幕降临时的机场
中野耕志 —— P.154-155

法则 154 拍摄逆光中的丛生大波斯菊，虚化的调整与配置是关键
并木隆 —— P.156-157

法则 155 通过对比新绿中可爱的瀑布与豪迈的岩石来表现动与静
萩原史郎 —— P.158-159

法则 156 将色彩丰富的大片红叶作为前景，表现画面的深邃感
萩原俊哉 —— P.160-161

法则 157 确认光线与云彩的变化，拍摄出充满跃动感的红叶风景
深泽武 —— P.162-163

法则 158 重视海獭的粗野动作，将动物的本来面貌如实表现
福田幸广 —— P.164-165

法则 159 运用低速快门，表现大自然中时间的流逝
茂手木秀行 —— P.166-167

法则 160 通过模特姿势与拍摄位置的变化，拍摄出一流的人像作品
山岸伸 —— P.168-169

法则 161 注意背景的色彩与明度，将花的魅力最大限度展现出来
吉住志穗 —— P.170-171

1

把小狗带出来，首先给它拍一张。但是由于小狗站在井盖上面，脚下的部分人为感觉太强。

2

为了不拍到周围的人造景物，对小狗的脸部进行特写。

3

4

第一张表现出小狗闻花香的样子。

5

6

7

8

兴致勃勃地摇着花想让小狗对花感兴趣，但是失败了。它把头扭开了。

9

让小狗到花丛中后拍摄。

10

11

12

向后退，想要拍摄小狗被花围住的感觉，但是结果画面很散漫。

13

14

稍微靠前一点进行拍摄，但小狗的脚只纳入一半。

15

想要拍摄小狗的侧脸，但是小狗面前没有花，感觉很冷清。

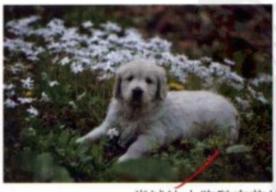
16

17

18

尝试从后面拍摄小狗的背影，但是没有表现出小狗的可爱。

19



尝试让小狗趴在花丛中。

20

法则 150 将在花丛中玩耍的小黄毛猎犬的可爱充分表现出来

内山晟
Akira Uchiyama

拍摄方法 从全身照到脸部特写进行多种拍摄

13 全身照

17 半身照

2 脸部特写

拍摄跑动的动物时，在一个场景中要拍摄出各种各样的画面很难。因此，基本上是只能配合动物的活动来拍摄。在这样的情况下，要多尝试拍摄，以得到最佳的拍摄效果，首先要考虑的是基于变焦镜头的推拍和拉拍手法。调整焦距，从全身照到脸部特写，尽量拍出不同的画面效果来。如果周围乱七八糟，不能作为摄影素材的话，就要考虑拍脸部特写。这样的话，可去除周围多余的景物，同时，由于焦距变大，虚化程度变大，背景也可以变得简洁一些。

选择能突出表现小狗的背景

19 背景范围广，感觉散漫

20 大胆地切断背景

为了拍摄出小狗的可爱，背景的选择很重要。围着小狗变换拍摄位置，尝试不同的背景吧。这里的主体是"花与小狗"，因此应该很好地发挥花的作用。最简便的方法就是选择花作为背景，但是，这时候要注意，不要因为太在意背景的花而将其范围拍摄得过大。尤其是不要有意地将花的范围扩大，19的画面中就是因为背景范围太广，照片看起来散漫。因此，变焦至长焦端，大胆地切断背景，这就是20。这样的话，背景的花仍然可以很清晰地传达给观看者，色彩的添加也很充分。且因为虚化程度变大，画面感觉简洁多了。

享受花香的表情是决定性因素

BEST CUT 4

这个画面的成功之处在于：小狗的眼睛里有眼神光；以远离被摄物的地方为背景，虚化效果得当；花的颜色不只一种，远远可见黄色的花，给画面增添了亮色。最重要的是，由于花的位置和小狗的仰视角度，画面给人一种小狗正在享受花香的感觉，这是决定性因素。（5）虽然是几乎同样的画面，但如果细看小狗嘴部，可以看到一小部分花；与（5）相比，（4）没有这种情况，小狗的嘴巴附近看起来很干净。

Nikon **D3**
AF-S VR Zoom-Nikkor ED 70-200mm F2.8G（IF）
焦距：200mm 曝光模式：光圈优先 AE
光圈：F4.5 快门速度：1/800 秒
曝光补偿：EV±0 白平衡：自动
感光度：200 画质模式：RAW

选择方法 仔细检查小狗的眼、嘴等处

3 目光看起来低沉

4 眼睛里有眼神光

10 嘴边有朵花，有些乱

16 脸部周围感觉整洁

在这个场景中，对花的位置、眼神的光、脸部朝向都要慎重考察。（3）和（4）中可以看到的是小狗的眼神，而（4）中小狗的眼睛里有眼神光，看起来更精神。与此相对，（10）和（16）中可以看到的是花的位置。花的存在虽然给画面增添了色彩，但是如果妨碍了主体，就起了负面作用。在（10）中，前面的花出现在小狗的脸部位置，小狗看起来也不像正在闻花香，这对画面是个减分。

1

2

3

4

首先拍一张一棵树下部与倒下的树木交缠的照片。

变化色温，强调森林的量感。

5

6

7

8

用高调拍摄，使树叶的细节一清二楚。

整体的对比效果正好合适，构图的平衡感也很好。

9

10

11

12

色温的不同，造成了影像的多样化。

13

14

15

16

等待阴天时拍摄，与其他照片相比画面无反差。

通过强化黄色，画面有些许怀旧印象。

17

18

19

20

通过曝光负补偿进行拍摄，蓝天的颜色强烈地表现出来了。

红叶与绿叶混合，画面有统一感。

法则 151

利用有透明感的光来表现秋天原生林中美丽的红绿对比

大和田良
Ryo Ohwada

拍摄方法

前后移动，思考能突出红叶的拍摄方法

确定被摄体时，最先要考虑的是自己对什么感兴趣。如感兴趣的是红叶，就要思考为什么浏览四周之后红叶是最显眼的，或者如何能够将红叶突出地表现出来。将自己的视线作为标准镜头（我用的是换算为35mm焦距时50mm的镜头），靠近、远离，站起、蹲下，同时环视四方。

之后，架起三脚架，从最近的位置对树的形状和画面下部倒下的树木进行比较，然后拍摄，这就是（1）~（5）。这里运用了枝与干的形状，将画面斜向分割。在这一系列的拍摄中，由于红叶是拍摄重点，因此画面上部比较突出。

下面，稍稍远离，确保树的全景都能进入视野。感觉如果天空的部分变多，画面的整体平衡就会被打破，因此选择在一定程度上可以拍摄的构图。红叶和绿色的森林各占画面的一半，这就是（6）~（17）。

最后，稍向左移，拍摄了（18）~（20）。这里，红叶和绿色很好地交融在一起，画面表现出统一感。

1 靠近拍摄，使之与倒下的树木形成对比

19 后退到能拍摄到树的全景的地方，红叶与森林的绿色交汇在一起

选择方法

在软件中进行粗选，打印出来检查细微之处

首先，在软件中打开几张候选照片。之后，分别进行色温和颜色的修正，对画面进行色调、对比和单色处理，将照片排列起来进行对比。在拍摄时，对于被摄体有各种各样的考虑，但是在这个阶段，要考虑的是如何提高照片的完成度。

对比（1），极端地改变了色温的（4）非常的有意思；（6）~（17）中，稍稍提升了对比度的（7）、高色调的（6）、强调树枝形状的（16）让人印象深刻；另外，（18）以天空的蓝色为重点，很漂亮，但是画面右下的强光部分让人不舒服；（19）中，画面整体有统一感，但却略显平凡。这都是在电脑上进行的粗选工作。

最后，选择喜欢的几张照片打印出来，排列对比。对在电脑上不能判断的细微的颜色搭配、平衡、阴影与强光部分等分别进行比较，最后，将照片放在稍远一点的地方再来审视和判断。

在软件中对比照片

将最终候选照片打印出来，对比色彩搭配和明暗变化等细节

BEST CUT 7

构图、光、颜色和色彩饱和度各方面都良好

Hasselblad **500C/M+Leaf Aptus 22**
Distagon CF60mm F3.5
焦距：60mm 曝光模式：手动曝光 光圈：F11 快门速度：1/8秒
曝光补偿：- 白平衡：用户定义 感光度：25 画质模式：RAW

在最佳照片（7）中，我所想要表现的风景在各方面都取得了平衡，其中最重要的是构图、光的对比、颜色和色彩饱和度等。除此之外，还有一点就是透明感。听起来稍微有些抽象，但是将几张打印出来的照片并排比较时，我能感受到照片（7）洗练、清晰、干净的感觉。

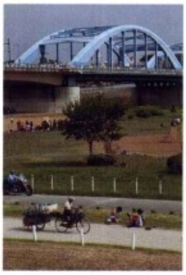
1

为了找寻绿色植物到了河堤上，但却没有找到。

2

因此，我下到了河滩。

3



4

我被"白色的碎石路"吸引住了，顺着这条路往前走。

5

将孩子们和白色的碎石路一起拍摄下来会很有趣。

6

稍向前走一段，有一片长草的地方。

7

8

9

发现了喜欢的风景。在这里正式考虑拍摄。

10

11

首先用24mm镜头尝试取景。

12

13

14

15

70mm镜头对于这个场景刚刚合适。

16

骑自行车的孩子们从我身边经过。将其作为一个拍摄机会暂且按下快门。

17

18

19

即使孩子们已经远离，为了不留下遗憾，还是再次按下了快门。

20

法则 152

等待被摄物进入画面，将偶然的相遇拍成必然的作品

郡川正次
Masatsugu Korikawa

拍摄方法 在走路的同时考虑各种视点

5 想将白色碎石路与孩子们拍下来

7 仰望步行桥的景色

8 从步行桥俯视河堤

9 发现交叉着的白色碎石路

今天，想要在多摩川拍些让人心情舒畅的、清爽的照片，因而去了丸子桥。但是，上了河堤才发现有些奇怪：河堤上的草刚被割掉了。这样的话，是无论如何也不能拍摄的。

不过，好不容易来到这里，不能随便放弃啊！因此就稍稍变化下视点，一边抓拍，一边向上游走去。途中看到白色的碎石路与孩子们的组合很有意思，在这里说不定能拍下好照片。继续走了2km，到了一个长满青草的地方。步行桥上有人在拍照，我就也上了步行桥，遥望远处，感觉很好。在河滩这样的平坦地方，步行桥上是高角度拍摄难得的场所。再向前走一点，就发现了喜欢的拍摄地点，白色的碎石路是个下坡，前面交叉着。在这里考虑进行拍摄。

在拍摄的同时将构图固定下来

这时，我边想边拍，最终决定把照片组合起来。在野外模式下，一边改变焦距一边前进。而由于野外模式显得有些呆板，所以要换镜头，我采用了70mm镜头来构图。

但是，还是感觉缺少了什么，这时，从后面来了骑自行车的父子。不需要拍父亲，只有孩子就可以了，我一连按了5次快门。

10 首先用24mm镜头拍摄

11 向前走走，左侧的木桩被拍进来了

12 站在杆子上，进行俯拍

13 再向前，考虑其他拍摄目标

14 换用135mm镜头，将画面缩小

15 换用70mm镜头，固定下构图

选择方法 回想拍摄时的心情

16 孩子们的位置不错，但是右下角的影子多余

18 孩子们给人的印象很弱

在拍摄了很多照片后，看着显示屏犹豫不决。在这些孩子们的照片中，觉得（16）似乎是最好的一张，但右下角的影子多余了，所以不能选。而余下的照片总也决定不下孩子们的最佳位置。正当犹豫不决的时候，我决定回想一下拍摄时的心情。另外，在RAW显影的时候，要选择强光与阴影的噪点显影后效果最好的画面。

BEST CUT 17 考虑孩子们的大小与风景的平衡

之所以选这张照片，是因为它能让我回想起已经远去的日子，感觉好像它们又回到了眼前。另外，画面中孩子的大小与风景的平衡，也是选择这张照片的原因之一。没有孩子们的其他照片就白费时间了吗？事实决不是这样，它们都是通往成功必需的经历，应该得到重视。

Canon EOS 5D Mark II
EF28-135mm
F3.5-5.6 IS USM
焦距：70mm
曝光模式：光圈优先AE 光圈：F11
快门速度：1/500秒
曝光补偿：EV±0 白平衡：日光
感光度：400 画质模式：RAW

1

2

在当天的拍摄中发现了一个角度，似乎可以拍出最佳画面，但是色彩很单调。

3

在红色警示灯亮起的瞬间按下快门，为蓝色的背景加上了红色作为调节。

4

5

6

7

将地勤人员恰到好处地拍摄进来，画面充满了身临其境的感觉。

8

9

拍摄了进入停机点的场景。

10

11

12

再次俯拍进入停机点的场景。

13

这个场景同样用红色警示灯作为画面的调节。

14

15

将正在进行准备的地勤人员纳入画面。

16

17

18

竖幅拍摄停靠着的波音747机头，但总觉得有所欠缺。

19

20

波音747后面有波音777通过，因此进行拉拍，配合警示灯的红光进行拍摄。

法则 153

注意飞机与背景的明亮度，拍摄夜幕降临时的机场

中野耕志
Koji Nakano

拍摄方法 根据时间的变化与主要被摄物之外的要素来构图

在到达拍摄现场后首先物色拍摄地点。要在确认可以拍摄的场景的同时决定拍摄位置，确定被摄物的移动、光线状态等，还要寻找一些能给画面带来变化的要素。拍摄时由于精神集中，很难注意到周围的情况，所以事前拍摄地点的物色以及良好的观察能力是拍摄的要点。

这次主要拍摄的是通过引导路的飞机，这条引导路是到达的飞机进入停机点前必须经过的，也是出发的飞机在做起飞准备时会临时停靠的地方，因此是夜景拍摄的好地点。当然，飞机本身就足以构成画面了，但是通过对一些要素的增减，可以拍摄出传达不同拍摄意图的画面。

要在同一角度拍出富于变化的画面，就要注意拍摄时间、灯火以及地勤人员。通过这些要素的使用及组合，就能拍摄出变化多端的画面来。

2 在薄暮时分进行拍摄

13 日落后结合灯火进行拍摄

16 纳入做起飞准备中的地勤人员进行拍摄

选择方法 注意构图与色彩的平衡

这次主要是从飞机的斜前方进行拍摄的，因此将作为背景的大海与街灯也一并拍到了画面中。然后保持这个拍摄角度，在不同的时间段进行拍摄。将同角度的照片并排起来看，可发现有红色警示灯亮起和熄灭两种情况。

由于夜景的颜色有些单调，因此红色警示灯亮起的画面比较合适。最终选择的最佳照片虽然纳入了地勤人员，但主要是考虑构图和色彩整体平衡的结果。实际上，最佳画面的确定往往是在拍摄时就已经完成了，在电脑上所做的选择不过是确认对焦、抖动以及曝光而已。

在挑选照片的时候，最重要的就是要对自己的照片有一个客观评判的态度。不论是谁，都会觉得自己的照片不错，但是这会影响摄影技术的提升，必须多加注意。

3 将警示灯的红色纳入画面

照明与灯光的平衡性好，地勤人员的存在给人身临其境之感

BEST CUT 6

从傍晚开始拍摄到最终结束拍摄，在同一个场景拍摄了数张照片。在众多的照片中之所以选择了这一张，主要是因为飞机的角度好。另外，在对各个画面进行探讨之后，感觉这个画面最好，它将飞机前的汽车和地勤人员拍摄了进去，给人身临其境的感觉，同时远近灯光的平衡也处理得很到位。

Nikon **D3**
AF-S VR Zoom-Nikkor 70-200mm F2.8G(IF)
焦距：200mm 曝光模式：手动曝光 光圈：F2.8 快门速度：1/15 秒
曝光补偿：- 白平衡：自动 感光度：3200 画质模式：RAW

6 警示灯和地勤人员给画面增添了动感

20 背景中有其他的飞机

1

2

公园理所应当会有很多人，需要在构图上努力利用前景虚化等方法使其不进入画面。

3

观察发现两朵可以作为前景虚化的花，从竖幅拍摄开始。

4

5

树叶间漏进的阳光与前景虚化之间比较平衡，但是前景虚化的形状差强人意。

6

7

8

不要勉强将树叶间漏进的阳光加入画面，横幅构图。

9

10

构图基本上确定下来了。接下来就是探讨能隐藏花蕾而不破坏前景虚化的光圈值。

11

12

变换光圈值，F5.6似乎是最佳选择。

13

14

15

注意不要让被摄物出现细微的抖动，使用F5.6光圈多拍摄几张。

16

尝试在取景中加入树叶间漏过的阳光。

17

18

竖幅构图，但是即使改变了前景虚化的比例还是不能得到理想的画面。

19

尝试去掉前景虚化，只使用树叶间漏进的阳光进行构图，但结果发现画面果然很孤单。

20

法则 154 拍摄逆光中的丛生大波斯菊，虚化的调整与配置是关键

井木隆
Takashi Namiki

拍摄方法

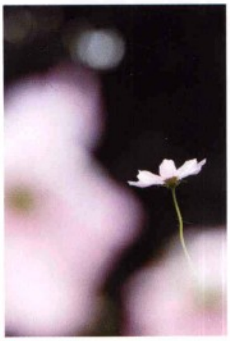
在人多的公园中，结合实际情况拍摄

花的数量很多，但是完美的花并不多，这是特写摄影中常见的状况。因此，选择了退后来拍摄多朵花。但是，在花田里拍摄，有时会把其他的拍摄者也拍到画面中（1）。大家都在认真拍摄，好像没有要离开的意思，此时要变换角度，或是利用前景虚化来遮挡住人影部分。结果是背景中露出天空的地方有两处，没有达到想要的效果，因此只好放弃。于是，决定到别处拍摄其他景物。注意，你与其他摄影师之间的妨碍是相互的，因此，不要泄气，应该积极地变换拍摄思维应对。

1 画面左上的人被拍摄进来了

2 变换拍摄角度，用前景虚化遮挡住人影

确认周围情况的同时，尝试各种不同的拍摄角度



5 竖幅构图，将前景虚化和树叶间漏下的阳光纳入画面中

7 横幅构图，画面中只留下前景虚化

16 横幅拍摄前景虚化和树叶间漏下的阳光组合

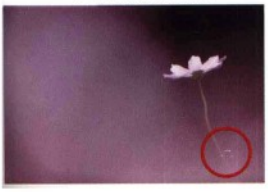
20 尝试只有树叶间漏下的阳光的竖幅构图

为了在黑暗背景中突出表现一朵大波斯菊，希望找到一朵比其他花更高的花，而为了不让背景过于单纯，没有变化，在画面中要加入前景虚化来增加色彩。从近处的两朵大波斯菊中间，用肉眼确认了一下一朵比较高的大波斯菊的位置，将相机设定在这个角度上，然后查看取景器。虽然是小范围的微距摄影，但是周围的景象也非常重要。只看取景器的话，会有很多要素注意不到，要注意这一点。除了充当前景虚化的两朵大波斯菊，背景中还有从树叶间漏下的阳光，是将它们组合起来呢？还是省略掉某一项？这些都需要用眼睛来发现和确认。

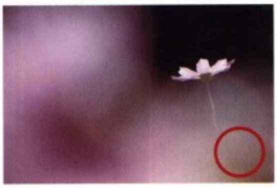
接下来是对细微之处的考虑。要在考虑被摄物与背景的和谐度的同时，调整合适的拍摄角度和拍摄距离。

选择方法

注意虚化后面的细节



10 使用F2.8开放光圈拍摄，右下方的花蕾可见



12 使用F5.6光圈拍摄，花蕾被隐藏起来，虚化也更加柔美

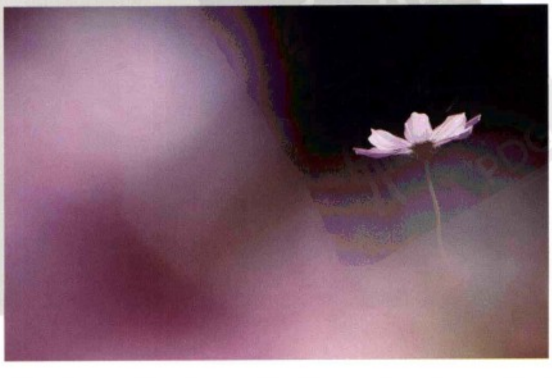
将画面放大，就能发现主体花的下面有小小的花蕾。在拍摄时，在一点点变换光圈值的同时就已经对虚化程度进行确认了，因此，使用开放光圈拍摄的（10）中，由于虚化过大而没有遮盖住花蕾的状况，在拍摄当时得到了发现。出现这种情况时，会将观赏者的视线引导到花蕾那里，因此要将其隐藏起来。在光圈F5.6~F11范围内调整，将右下的花蕾遮盖住，从中选择满意的作品。到F8以上的话，就可以看到根部的暗部了，近处虚化给人的感觉也相当强烈，感觉不好。最终，判定F5.6光圈为最佳选择。

保持花朵的光辉 追求柔和的虚化

BEST CUT 15

Canon **EOS 5D Mark Ⅱ**
EF70-200mm F2.8L IS USM
焦距：200mm 曝光模式：光圈优先AE 光圈：F5.6 快门速度：1/2000秒
曝光补偿：EV-1.0 白平衡：日光 感光度：400 画质模式：JPEG

虚化既要遮挡住右下角的花蕾，又不能失去柔和感，以保证花朵的光辉。为了保证不受风的影响，在确定下最佳光圈值之后，用同一F值进行多次拍摄，从中选择对焦最清晰的一张作为最佳画面。



1

这是看见瀑布后拍的第一张照片。采取正面拍摄的方法拍出了对瀑布的第一印象。

2

对水流进行特写，强烈地意识到了瀑布与岩石的关系。

3

4

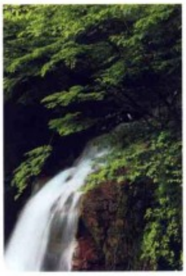
尝试将岩石排除在画面之外，虽然落水显现出了裙摆的形状，可由于没有了与岩石的对比，效果很一般。

5

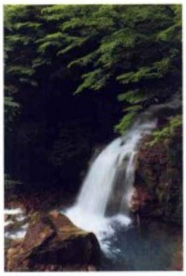
6

竖幅构图，显示出高度的同时，绿色也可以较多地纳入画面。

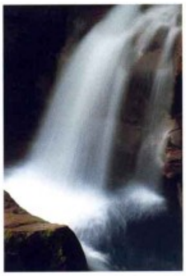
7



8

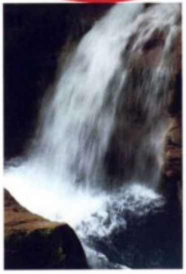


9

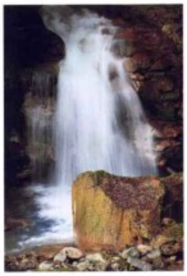


尝试只对流水和岩石进行特写。改变快门速度，表现出不一样的印象。

10

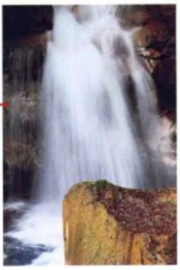


11

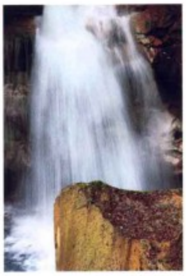


12

从瀑布的正面拍摄，瀑布与岩石的关系性表现得更强了。

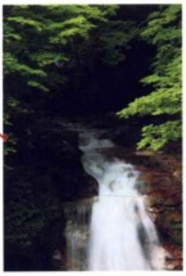


13



14

发现了瀑布对面的风景，因此以那里为中心进行拍摄。

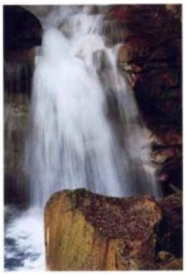


15

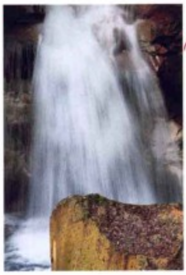
重新回到刚才的取景，改变快门速度进行拍摄。

16

17

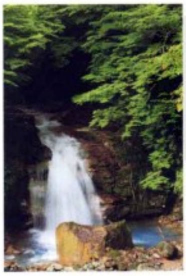


18



因为之前1/8秒的快门速度拍出的画面感觉很好，因此，返回到与13接近的取景进行再次拍摄。

19



再一次扩大拍摄范围。

20

在瀑布与相机之间特地加入多余的树木，从而营造一种『郁郁葱葱森林中窥见的瀑布』的印象。

法则 155

通过对比新绿中可爱的瀑布与豪迈的岩石来表现动与静

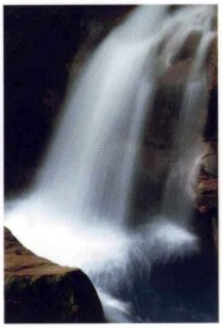
萩原史郎
Shiro Hagihara

拍摄方法 对应瀑布的方向变化拍摄意图

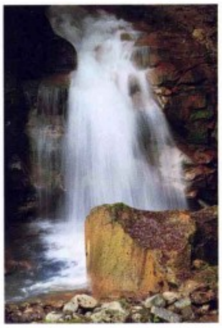
通过观察这 20 幅照片，应该可以意识到拍摄位置的差别。前面的 10 幅是从侧面拍摄的，后面的 10 幅是从正面拍摄的。从侧面拍摄时可以将绿树和瀑布潭都拍摄进去，构图比较广；从正面拍摄时像（11）那样，要以对瀑布和岩石的特写为中心来构图。将拍摄意图分为这两类的原因是，这两个角度比较适合这个场合的拍摄。在拍摄过程中，我们一半的精力要放在寻找能从绿树中间看到瀑布的合适的拍摄位置上，也就是要切换横幅构图与竖幅构图，努力创作出有力量感的作品来。

5 从侧面拍摄显示出对周围环境的意识

9 从侧面对瀑布进行特写，瀑布的姿态不丰满

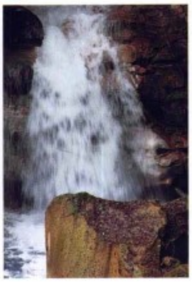


11 从正面拍摄，强调瀑布与岩石的关系

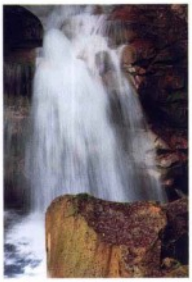


15 1/1000秒

16 1/30秒



17 1/8秒

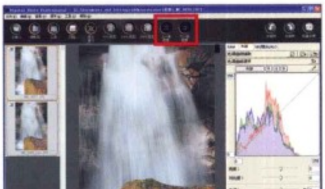


摸索有效的快门速度

后一半精力是寻求水与岩石的适当平衡与有效的快门速度。由于被摄物是瀑布，所以特别要注意快门速度，寻找与这个场景相适应的快门速度，这是必不可少的工作。为了完成这个任务，必须多次调整快门速度拍摄，并查看效果。

选择方法 交替显示挑选最佳照片

在拍摄现场觉得“还不错”的照片，到了计算机上冷静审视时，经常会觉得这也不和谐，那也不满意。在选择最佳照片时，重要的是不要将现场拍摄时的不冷静想法加入进来。笔者就是以这一点作为大前提来选择的。选择时，有时会在二选一时犹豫不决，此时，将两张照片在佳能 Digital Photo Professional 的选择编辑画面交替显示，以便比较。也可将两张照片并排比较，但是横向排列的两张照片反而让人很难判断。笔者认为，还是将它们一个一个显示出来进行对比较好。



这张照片可谓表现周边环境美感的风光照的典范

BEST CUT 6

如果只是将水和岩石进行对比，（13）就能很直观地反映这一拍摄意图。但是，如果要在画面中表现出水和岩石如何与周围环境发生关联，表现出大自然之美，那么就要将生机勃勃的绿树与充满神秘色彩的瀑布潭都纳入画面中，这样照片的完成度比较高，一如（6）的画面。在正统的风光摄影中，并不一定要凸显出“奇”来，只要让人看后不产生厌倦情绪也就可以了。

Canon **EOS 5D Mark II**
EF24mm-105mm F4L IS USM
焦距：24mm 曝光模式：光圈优先 AE 光圈：F13 快门速度：1/4 秒
曝光补偿：EV±0 白平衡：日光 感光度：200 画质模式：RAW

1

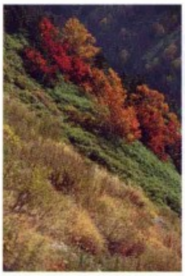
这是最初拍摄的画面。
不要过多考虑，拿起相机，先拍一张下来。

2

3

左边的中景可以看到大片的红叶，
着眼于它们进行拍摄。

4



为了表现背景中的点点红叶，竖幅构图。

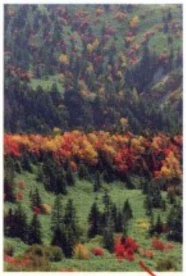
5

6

5的画面左下方和右上方显得空荡荡的，意识到这一点，变焦缩小取景范围。

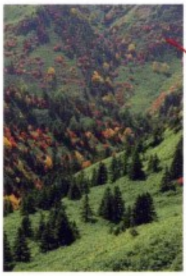
7

8



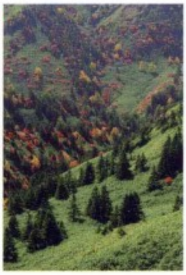
注意到树木密度的差异，将7的焦距稍向长焦端变焦。

9



通过斜线配置，给画面带来变化，拍出了一张不同的照片。

10



11

12

稍稍移动拍摄位置，
拍摄红叶数量较多、线条富有美感的地方。

13

14

15

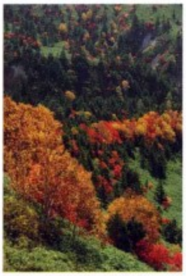
稍稍扩大取景范围，
在各个画面之间进行尝试。

尝试缩小取景范围。

16

竖幅构图，表现背景中星星点点存在的红叶。

17



18

舒缓地描述曲线，着眼于远处的红叶取景。

19

在这里寻找拍摄时机。

20

法则 156 将色彩丰富的大片红叶作为前景，表现画面的深邃感

萩原俊哉
Toshiya Hagihara

拍摄方法　在远景中留意构图的深邃感

首先，在刚刚到达拍摄现场时，跟随灵感拍摄。在这个场景之中，想要表现的是高山红叶的开阔感和深邃感。首先拍摄的是（1），但是，这个画面中表现的只是广阔的风景而已。因此，找出红叶最密集的地方，找到可以在近景、中景、远景中有良好构图平衡的地方拍摄。要表现出远近感，加入前景是十分必要的。有了前景，作品就有了深度。当然，在此过程中，切换横幅竖幅构图，找到能使中景的断崖不会明显显现出来的最佳拍摄位置。

3 没有前景

11 有前景

在感觉适合的场景进一步斟酌构图，以得到满意的效果

18 注意到红叶的线状排列和深邃感

19 将远处的红叶放置在三分线处

20 通过变焦，将取景范围略微缩小

从视觉效果来看，若觉得找到了最佳拍摄角度，那就要多番尝试，以找出令人满意的构图。这里，将画面中无意义的空白处和多余部分去掉了，画面进一步接近完成。从（11）开始的10次拍摄都进行了类似的尝试。这样进行多次拍摄之后，再在电脑显示器上精确对比，以找出最佳照片。

选择方法　选择空间适度的最佳照片

为了得到最佳照片，如前所述，要在调整空间的同时进行取景。在这里是如何做的呢？我想举（13）～（15）来进行说明。这几张照片都是着眼于红叶的分量进行拍摄的，同时在前景配置了美丽的白桦红叶。其中，（13）最能表现左右方向的宽阔感，但是其左下角出现了人工堆起的土坡，破坏了画面效果。为了将其去除，使用长焦镜头变焦拍摄，得到了（14）。但是这个画面显得很狭小，感觉不到左右方向的余韵。因此，稍稍向广角端变焦，得到了（15）。（15）中没有了多余的空间，整个照片紧张感适度，可作为最佳画面。

13 虽然广阔但左下角空间无意义

14 左右太狭窄，让人感到局促

15 空间适度，紧张感与余韵并存

从近景到远景，被摄物的配置与左右空间都堪称完美

BEST CUT 16

Nikon **D700**
AF-S VR Zoom-Nikkor ED 70-200mm F2.8G（IF）
焦距：105mm　曝光模式：光圈优先 AE　光圈：F11　快门速度：1/30 秒
曝光补偿：EV-0.3　白平衡：直射阳光　感光度：200　画质模式：RAW

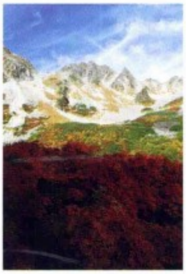
从停车的地方远望，不论如何取景都难免过于平面化。因此，将拍摄位置向左移动，找到了能将近景、中景以及蔓延至远处的红叶都美丽呈现出来的位置。但是，如果横幅构图，横向太宽，无论如何断崖的斜面都很显眼。因此竖幅构图，得到了这个画面。山的断崖斜面不再明显，反而成为一个突出点，画面感觉富于变化。

1

2

云彩刚刚开始转移，穗高岳的山脊迎着光，因此不失时机地进行了拍摄。

3



卷云大量出现，将蓝天与红叶尽染的穗高岳纳入镜中。

4

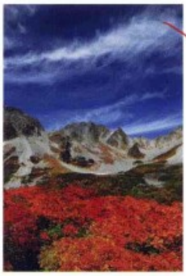
5

6

背景蓝天上有丝丝卷云，给人秋天的印象。

7

8



竖幅拍摄。

将花萩树的剪影作为前景，强调迎着光的山脊线附近的红叶。

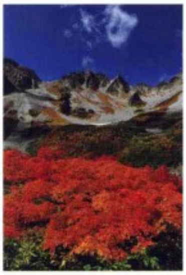
9

10

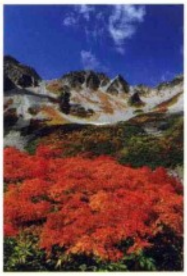
11

早晨的阳光将红叶映照得十分鲜艳。涌起的白云赋予了山体跃动感。

12



13



把握住从涸泽岳上升起的云，进行竖幅构图，表现出山的高度。

14

由于涸泽岳处升起的云，以及落在山脊线附近的云的影子，红叶风景更加生动了。

15

16

以残留着万年积雪的涸泽冰谷为背景，尝试拍摄能够感觉山的氛围的红叶风景。

17

18

19

20

利用山脊上缭绕的雾气，强调高山红叶的印象。

法则 **157**

确认光线与云彩的变化，拍摄出充满跃动感的红叶风景

深泽武
Takeshi Fukazawa

拍摄方法 控制面积比变化拍摄意图

秋天的云彩变化多端，从山脊附近升起的云（11）、像用刷子扫过一样的卷云（6）、满天铺盖的云等等美丽地装饰着大山。追逐云的动向，红叶作品也将多姿多彩。接下来，通过将拍摄主体变化为红叶、群山、天空，来改变作品给人的印象。（14）以红叶为主，风景华丽；（6）以天空为主，给人以开放感。当然，也不是只能表现某一主体，平衡拍摄的取景方法也是可行的。

14 以红叶为主拍摄，表现华丽感

6 以天空为主，表现开放感

构图时注意光和影的变化

9 将前景的花楸树展现出来

10 减小背阴花楸树的面积

拍摄红叶风景时，必须注意光线的状态。最好是选用斜光或侧光，以显示山峰的立体感和红叶的透明鲜艳感。一般都是拍摄红叶正被阳光照射时的景象，但也可以有意识地利用阴影。另外，阴天的时候，光线弱，截取红叶树的一部分，作品的宽度就会增加。在（9）中，沐浴着阳光的前景花萩树十分漂亮，因此将其突出显示。但是（10）中，光线状况发生了变化，花萩树处于背阴位置。因此，减少花萩树的面积，将其作为陪体，转而强调山脊附近迎着光的那部分红叶。

选择方法 使用等级评价功能进行照片选择

拍摄后，要进行曝光与对焦的检查，如果有多张同一画面的照片，就选择曝光和对焦最好的一张评价为★（一个星）。这时的检查主要是针对光线和曝光，还没有仔细考虑取景。另外，在长期取材中，如果有很多同一画面的照片，可选择喜欢的评定为★★（两个星）。

适度加入雾，营造身临其境之感

16 雾气太重，看不到背景

20 控制雾量，营造身临其境之感

在山的拍摄中，经常会有雾气出现。这时，如果能将雾气恰当利用，就能营造出身临其境之感。但是，这时要注意雾量的控制。如果雾气太重，画面过白，背景就会看不见了，因而难得的身临其境之感也就不复存在了。将雾气纳入画面时，重要的是将其适度使用。即使雾的面积较小，也同样能传达出气氛来。由于雾的移动很快，在注意雾与背景的样子时，要多多尝试拍摄。

BEST CUT 14

空中飘浮的云彩及其投影赋予照片跃动感

Nikon **D200**
Ai AF-S Zoom-Nikkor ED 17-35mm F2.8D（IF）
焦距（换算为35mm）：25mm（37mm） 曝光模式：光圈优先AE 光圈：F11
快门速度：1/15秒 曝光补偿：EV±0 白平衡：直射阳光 感光度：100 画质模式：JPEG

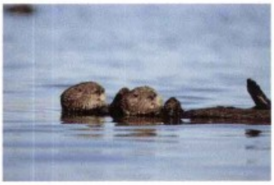
拍摄的是以颜色美丽的花萩树和蓝天为背景的穗高连峰。在拍摄涸泽的红叶风景的基础上，拍摄到了穗高岳以及清晰可见的山脊线，使整个作品的印象分极高。仅凭这一点这幅红叶作品就已经很让人满意了。而天空中飘浮的白云与山脊附近的云的投影，更加强了这幅山岳风景作品的跃动感。

1

2

3

4



将海獭的激烈动作用特写彻底表现出来。

机会的瞬间把握得益于连拍，
之后的动作也可以拍得到。

两只海獭依偎着睡觉。
仔细观察它们的动作进行拍摄。

5

6

7

8

睡着的海獭有时也会翻身，
拍摄下这一瞬间。

海獭们分开了，
只能对一只海獭进行拍摄了。

9

10

11

12

海獭活动起来后，就很难预测了。这一系列拍摄，
“距离”和“动作”方面都不理想。

发现了两只海獭，游到适合拍摄的位置，
匆忙拍摄。

13

14

15

16

抓住了雄海獭一跃而起的
绝妙瞬间！

实际上，拍摄场地周围有很多人工设施，很难将背景大胆
取入。刚才的拍摄是一个幸运。

17

18

19

20

再次发现海獭求爱的激情场景，
对两只海獭进行取景。

表情上的些微变化都会对作品的完成度造成很大影响。
如果有机会的话，就多次重复特写拍摄吧！

法则 **158**

重视海獭的粗野动作，将动物的本来面貌如实表现

福田幸广
Yukihiro Fukuda

拍摄方法

多次尝试，寻找最佳拍摄时机

1 拍摄海獭激情求爱的样子

2 在同一场景进行连拍

19 一段时间后再次拍摄

为了找到最佳拍摄时机，只能不断地尝试，没有捷径。首先，根据观察，把握海獭的玩耍时间段以及动作开始的契机。然后，在拍摄机会不多的时候不断靠前和退后拍摄，找寻最佳拍摄位置。自己要明确在画面中要有“动”这一概念。在固定的位置，很难拍摄到更多的场面。多动脑筋，争取捕捉多个不同的瞬间吧。（1）较好地表现了雄海獭对雌海獭激烈求爱的样子。雄海獭的表情很夸张，雌海獭也露出了牙。接下来进行了连拍，如（2）所示，两只海獭分开了。因此，要一边先去尝试其他的拍摄，一边等待时机。

用灵活的视点尝试其他切入点

在动物摄影中，注意力要集中，更要有广阔的视野。漂在水面上睡觉的海獭也有必要集中注意力对其进行观察，因为它有时也会有翻身这样的动作，这也是“动”的瞬间。（4）～（6）瞄准了两只相偎而眠的海獭，但中途一只海獭醒过来了，表现出了翻身的迹象。继续对其对焦，两只海獭开始分开，对其中一只表情比较丰富的海獭进行拍摄，（7）就是成功的拍摄案例。与其他激烈的画面相比，这个画面比较独特，形成了对照，增加了作品的多样性。

6 从漂浮着的海獭觉察到了其翻身的征兆

7 瞬间对一头海獭取景

BEST CUT 13

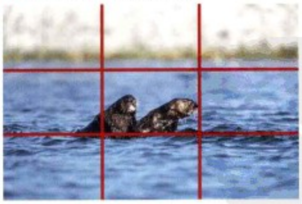
两只海獭的动作与背景都恰到好处

Canon EOS-1Ds Mark Ⅲ
EF500mm F4L IS USM
焦距：500mm 曝光模式：手动曝光 光圈：F5.6
快门速度：1/1250 秒 曝光补偿：- 白平衡：自动 感光度：400 画质模式：RAW

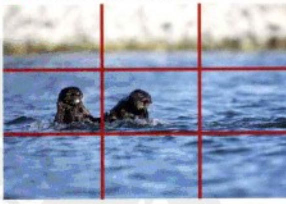
与海獭的可爱印象完全相反，（1）拍摄的是海獭的粗野动作。想要将其删除，但是冷静地考虑了一下，这次的拍摄主题是“动”，而这幅作品中，两只海獭的表情很好，光线状态和背景等总体也不错，因此保留了下来。我是从摇晃的小船上进行拍摄的，由于水面的晃动，增加了失败的几率。但是，在这里还是想挑战一下。在这一系列拍摄中，有时海獭表情不错，但背景却不如意，有时情况却正好相反。但是（13）的拍摄，两方面都兼顾到了，恰到好处。

选择方法

兼顾构图与动作两方面的完成度



12 海獭的动作无果而终



14 背景的纳入差强人意

通过加入背景，可以增加身临其境之感。（11）～（16）都是如此，但是它们在水平线的处理、两只海獭的平衡、表情的表现等方面各不相同。拍摄时，为了使画面有深邃感，将水平线置于画面上方，努力将水平线保持在移动的小船上面。在拍摄了几张照片后，开始仔细挑选。这时，要参考三分线，也要注意背景的纳入方式。但是背景容易被人们忽略，尤其是在不熟悉的时候，会过于关注对象的动作而忽视了背景。而从作品的完成度来说，两者同样重要，都要兼顾。

1

2

3

4

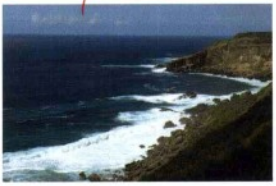
被夏天的阳光和大海美景所吸引，拍下了这一张照片。夏天的云朵作为点缀景物诉说了美丽的心情。这是一个纯真的画面。

延续至远方的波浪表现出曲线美，但是天空狭窄，横幅构图时画面的统一性不好。

5

6

7



8

要表现的是拍向岩石的海浪的力量感。为了确定构图，尝试了多种取景拍摄。

通过长时间曝光对主要被摄物岩石进行特写。画面整齐，描绘波涛的色调很美。

如果竖幅拍摄纳入大片天空，就可以很好地表现出波涛的连续性。

9

10

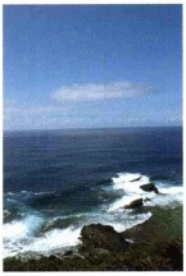
11

12

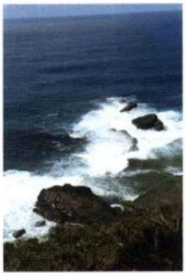
13

进一步探索构图。

14



15



16

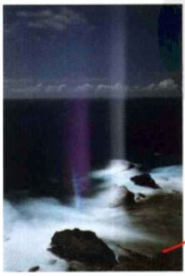
画面上部，浮云与波涛的连续形成了稳定的构图，而且水平线的设置使大海的广阔可完美呈现。

17

18

改变曝光时间进行拍摄。

19



竖幅拍摄。使用ND滤镜，重影出现了。

20

构图已经相当完美，不需要再加入其他内容了。

法则

159 运用低速快门，表现大自然中时间的流逝

茂手木秀行

Hideyuki Motegi

拍摄方法 确定构图之后再确定曝光时间

在发现了打动心灵的被摄物之后，确定构图再进行拍摄。主体是岩石和击打岩石的海浪，在查看取景器的同时考虑画面的构图。然后，在整理好构图之后随时准备按下快门。

之后，在相机的液晶屏中，确认自己的拍摄意图和画面效果是否一致。对于确认过的画面，再考虑其曝光时间和光线状态，必要的话，要等待光线和云彩的到来，再从容地进行拍摄。

6 确定了突出岩石和海浪的构图

11 通过120秒曝光表现出海浪的细节

拍摄到最佳照片之后，再拍摄一些不同的画面

将相机放在三脚架上，从容地等待拍摄时机的到来，在等待的过程中，可以结合周边环境考虑拍摄意图，寻找对于目前的主题而言更加适合的构图。然后，如果有时间的话，用新的构图重新拍摄一次，以作确认。这样的重复非常重要。

恰巧出现了一片云，它应该能成为稳定构图的重要因素，由此拍到了最佳画面（16）。之后，虽然拍摄时机已有所变化，但还是应该拍下竖幅、横幅、靠近、远离等多种不同画面。这些不同的画面，在照片挑选时可以作为确认自己感觉的资料。

16 拍摄时判断为最佳画面

18 缩短曝光时间进行拍摄

20 竖幅拍摄，以便进行最佳画面的确认

远近波涛与云彩的平衡

BEST CUT 16

Nikon **D700**
AF-S NIKKOR 24-70mm F2.8G ED
焦距：28mm 曝光模式：手动曝光 光圈：F11
快门速度：120秒 曝光补偿：- 白平衡：直射阳光 感光度：100 画质模式：RAW

通过同时拍摄近处的波涛、远处的波涛和云彩，它们各自的形态之间的差异就显现出来了。近处的波涛表现了景物之间的冲突，远处的波涛传达了大海的涌动，云彩则展现了空气中风的流动。摄影是对事物的见解与思考的记录，这种记录也有统一性。在这一张照片中，可以将自己对事物的见解融入进去。

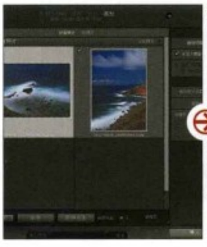
选择方法 选定多张照片后，对其进行 RAW 显影

在我还是新人的时候，前辈们这样教我：料理摄影的要点在于，在空腹时拍摄，吃饱时选片。这个道理并不只适用于料理摄影。拍摄的时候，要珍惜与主体相遇时的情感，选片的时候则要冷静地考虑其中蕴含的意义。摄影是“一生只有一次的相逢”，要尽力拍摄。但是，在选片的时候，要在回想拍摄时的感觉的同时，对主题进行再次思考。

如果你是Photoshop的使用者，当你选定了几张照片之后，就可以利用Lightroom来设定显影参数。将显示的文件“全部选择”，按自己的最终印象进行设定。这样，最佳照片马上就能看出来了。

结果是又回到了拍摄的时候，但是，对于最终的印象最好经常有所意识。也就是要知道面前的景色要以什么样的色调来拍摄。

在Lightroom中进行“全部选择”



加以同样的调整，确认自己的感觉

1

首先看到了女孩大方地站在窗户前的样子。

2

3

靠近，远离，再靠近，重复变换拍摄位置。如果相机的倾斜角度发生变化，背景也会发生很大变化。

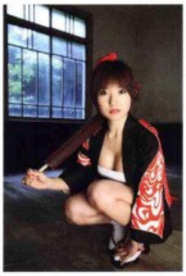
4

让模特蹲下，特写拍摄，同时对表情进行确认。

5

通过取景器查看透视效果的同时，一点点移动，对构图进行调整。

6



7

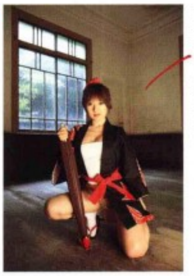
8

9

10

当然，女孩也不是固定不动的。探讨女孩的姿势与取景的平衡。

11



将色温设定3700K。

12

13

14

15

使用特写拍摄换一种感觉。

16

没有预想的色彩好，因此将色温值调回原大小。

17

稍稍褪下衣服，由于穿着的是和服，娇媚动人。

18

19

20

尝试着慢慢脱下衣服拍摄，这个场景就结束了。之后，转向屋外继续拍摄。

法则 **160**

通过模特姿势与拍摄位置的变化，拍摄出一流的人像作品

山岸伸
Shin Yamagishi

拍摄方法

将多张照片并排时，注意其变化趋势

这里刊登的是为川奈栞拍摄写真集时的一个场景。当然，是按照写真集的拍摄进程来展示的。在考虑用一系列照片来展现人物的时候，当然要让它们每一张都能展现出摄影的魅力。即使是同一场景，也要注意观赏者感觉的变化。比如，对比右边的四张照片，有什么感觉呢？虽然它们是在同一场景拍摄的，但是却给人截然不同的印象。靠后拍摄的（3）展现了女孩的上半身；蹲姿的（10）则将女孩从头到脚纳入画面，表现出其可爱的一面；（16）是近距离拍摄，表现出了脸部表情；（17）避开了人物的视线，拍出了其妩媚的一面。这里不仅要思考人物是站是坐、自己是靠前还是退后、使用广角镜头还是长焦镜头等技术问题，更要探讨这一系列的风格，及下一系列的方向问题。这样的思考，不仅对于拍摄写真集的专业摄影师有用，对于从事人像摄影的所有摄影师都有用。

3 将窗前的站姿直接表现出来

10 蹲姿表现出女孩的可爱

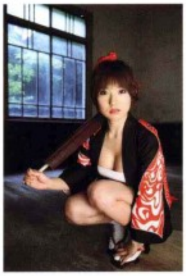
16 通过特写展现表情，同时将背景虚化

17 肌肤展现出来，拍摄出妩媚感

通过姿势与拍摄位置的变化影响画面表现

小栞穿的是专为摄影准备的衣服，她平时是不会穿这样的衣服的。原本想让她跳起日本舞，做出撩开裙摆等一些出格动作，因为太过夸张作摆了。拍摄时小栞巧妙地变换着姿势，我也适时地调整着拍摄位置，以得到适当的取景。（6）和（7）的焦距是一样的，但是前者中小栞稍向前倾，因此观者的视线就被引导至其脸部；而（7）中小栞的重心后落，我也稍靠前拍摄，展现的是她令人印象深刻的全身像。在人像摄影中，些微的位置变化和姿势改变都会对画面表现造成很大影响。

6 与窗框正相对



7 稍稍退后，给画面加入透视感

从正面拍摄，给人庄严的感觉

BEST CUT 8

在蹲姿拍摄的这一系列照片中，女孩的表情和姿势自不必说，其与背景的协调也要多加考虑。在这个画面中，正面呈现出女孩蹲着的姿势，给人庄严的感觉。另外，肩上的伞不要太过引人注目，作为装饰出现即可。背景窗框也没有进行透视处理，些许的阳光射在地板上，形成的青色区域与人物的肤色和服装颜色形成对比。

Canon **EOS-1Ds Mark Ⅲ** 模特・川奈栞（Brilliant）
EF24-105mm F4L IS USM
焦距：40mm 曝光模式：光圈优先 AE 光圈：F4 快门速度：1/160 秒
曝光补偿：- 白平衡：指定色温（3000K）感光度：500 画质模式：RAW

选择方法

通过缩略图一览整体之后再选择

我在选片时，通常会进行三轮选择。首先，将焦点模糊、曝光不好的照片排除。接下来，使用扩大显示功能，对衣服的整齐度和细微之处进行确认。左页中的照片都是第三次选择的照片，选择时使用的软件是 OLYMPUS Studio，由摄影师来进行挑选。缩略图显示只是通览，如果不将照片打开观看，那么人物的姿势、其与背景的平衡，很难进行判断。

1

寻找美丽的花，开始拍摄。

2

3

4

为了使背景被粉色覆盖，
调整角度。

5

6

将手搭在花的上方，制作背阴
效果，正补偿曝光。

7 将阴影进行细微变化。

8

9

10

已经拍到了满意的照片，但还是切换为竖幅拍摄，再次探讨花与背景的均衡。

11

12

上方的红色虚化面积不够。

13

旋转90°拍摄，使用同样的背景。
取景时要注意使虚化遍布整个画面。

14

15

16

竖幅拍摄时花与背景的平衡似乎更好。

17

18

将WB设为白炽灯，使画面呈现蓝色。尝试拍出梦幻般的印象。

19

20

加大曝光补偿，拍出高色调照片。

法则 **161**

注意背景的色彩与明度，将花的魅力最大限度展现出来

吉住志穗
Shiho Yoshizumi

拍摄方法 重视颜色的平衡，探讨画面构成

1 找到美丽的花，开始拍摄。背景有些繁杂

8 背景基本统一为粉色，主体显现在红蓝对比中

15 变换拍摄角度，使用同色系虚化，制造柔和印象

20 改变白平衡，加大曝光拍出高色调照片

在对花进行特写时，色彩改变，照片的感觉就会大不一样。登载的照片都是以岩沙参花为拍摄主体，前半部分要注意背景色的微妙变化形成的不同画面表现。首先，为了让粉色扩展到整个画面，以花朵密集的部分为背景，寻找合适的拍摄角度进行拍摄。即使主体色较淡，如果在背景中加入华丽的色彩，画面也会亮起来，这就是（8）。接下来旋转90°，花重叠起来了。在主体和背景颜色相同的情况下，色调统一，但是没有色差，因此主体很难鲜明。这时，有必要设法使用虚化将主体突出显示出来。最后，尝试改变白平衡。在花的摄影中，颜色的美是最有魅力的，要意识到这一点进行拍摄，这是花朵摄影的关键。

制造阴影，控制曝光

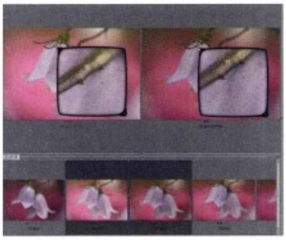
比较两张照片，角度是一样的，但是背景色不同。这不是因为变换了背景，而是使用了技巧，即在花的上方制造阴影产生明暗差。在有光的情况下，将自己的手放在花的上面可制造阴影。这样，眼前就变暗了，但是背景的亮度还一如从前，形成了曝光的差别。而眼前变暗了，为了不将花拍得过暗，就要提高整体曝光值。这样，背景就更亮了。对比减弱，色调流畅，这很重要。在特写摄影中，通过这样的微妙调整，可增加作品的多样性。

5 花迎着日光，与背景的对比强烈

7 用手制造阴影，正补偿使画面变亮

选择方法 分阶段对作品进行挑选

在挑选的时候，首先进行粗选，最终则是对焦距等进行严格检查。首先，用JPEG图像对同一场景的照片进行对比，有没有粗心地拍摄进不必要的东西？曝光适合吗？等等，对这些进行确认。也就是说，首先要查看全部的照片。之后，放大显示，对焦点的轻微偏离和细微抖动进行确认。最后，重新中选出最佳画面。



我使用的是Adobe Bridge软件。将多张照片以等倍大小进行确认时，焦距及抖动等的检查十分容易。在微距摄影中，轻微的抖动就可能会使照片毫无价值，因此要稳稳地按下快门。另外，在挑选的时候，使用等级评定功能来协助选择非常方便。我经常这样做：粗选之后标注一个★，细微之处检查之后标注两个★，将最佳画面标注三个★。进行一次评级之后，要将选好的照片保存在硬盘等存储器中，之后想再查看照片的时候也比较容易。

BEST CUT 6

背景的色彩给人美丽、明亮、华丽的感觉

SONY α550
100mm F2.8 Macro
焦距（换算为35mm）：100mm（150mm） 曝光模式：光圈优先AE 光圈：F2.8
快门速度：0.7秒 曝光补偿：EV+1.0 白平衡：日光 感光度：200 画质模式：JPEG

像岩沙参这样的小花，在拍摄时体现出其可爱的感觉十分重要。调整拍摄角度，使整个画面都被粉色覆盖，接着再为花制造阴影，提高曝光值，这就是拍摄技巧。要将背景的色彩拍摄出美丽、明亮、华丽的感觉。检查抖动和对焦之后，选择主体配置、背景、曝光等效果不错的一张作为最佳照片。

完美摄影161法则

关键词检索

B

背景

法则14 通过与背景的对比突出主题 →P 016
法则15 通过引导视线的设置得到潜在的构图线 →P 017
法则111 用三分法区分背景，明确要表现的主体 →P 079
法则112 用三分法对被摄物和背景的重叠方式进行整理 →P 080

C

裁剪

法则69 使用相机功能进行裁剪 →P 047

场所

法则59 多次去同一地点进行拍摄 →P 044
法则60 在不同时间到访同一地点 →P 044
法则61 耐心等待快门时机 →P 045
法则62 调查后再进行判断 →P 045
法则63 相信自己的直觉按下快门 →P 045
法则64 遵守摄影规则 →P 046
法则65 去往目的地的途中也可进行拍摄 →P 046
法则66 原路返回进行拍摄 →P 046

宠物摄影→动物摄影

长焦镜头

法则26 预先决定要携带的镜头 →P 021
法则37 尝试用所带的所有镜头进行拍摄 →P 027

D

定焦镜头

法则26 预先决定要携带的镜头 →P 021
法则37 尝试用所带的所有镜头进行拍摄 →P 026
法则38 熟练掌握一个定焦镜头的使用 →P 027

对角线构图

法则101 什么是三分法构图？ →P 065-069
法则102 了解三分法构图与其他构图法的差异 →P 070

对比构图

法则44 寻找有效果的点缀物 →P 031
法则112 用三分法对被摄物和背景的重叠方式进行整理 →P 080

动物摄影

法则143 将小狗的可爱很好表现出来的是哪一张？ →P 133-134
法则144 将小猫的可爱表情传达得最好的是哪一张？ →P 135-136
法则150 将在花丛中玩耍的小黄毛猎犬的可爱充分表现出来 →P 148-149
法则158 重视海獭的粗野动作，将动物的本来面貌如实表现 →P 164-165

电脑

法则71 给照片加上等级评价 →P 048
法则73 创建最佳照片文件夹 →P 049
法则78 在RAW显影时重新考虑相机的设置 →P 051
法则79 在电脑上尝试取景 →P 051

等级评价

法则71 给照片加上等级评价→P 048

F

氛围

法则02 广阔的"空间"传递现场氛围 →P 004

分步调节光圈

法则40 若难以决定光圈值可分段调光 →P 028

泛焦拍摄

法则42 不要轻易虚化画面，使用泛焦进行拍摄 →P 029

飞机摄影

法则153 注意飞机与背景的明亮度，拍摄夜幕降临时的机场 →P 154-155

风景摄影

法则102 了解三分法构图与其他构图法的差异 →P 070
法则103 了解三分法横幅构图与竖幅构图的特性 →P 071
法则104 运用三分法构成斜向的画面 →P 072
法则105 运用三分法构图赋予复杂的被摄物以安定感 →P 073
法则118 在稳定的三分法构图的基础上探索更高层次的表现 →P 086
法则119 通过三分法将色、光、影进行有效的展现 →P 087
法则120 通过景深的控制找出用于三分法的要素 →P 089
法则121 对应画面表现准确使用三分线 →P 089
法则122 天空与人物的照片，给人印象深刻的是哪张？ →P 091-092
法则123 风景和水面的倒影，哪张角度最美？ →P 093-094
法则124 基于低速快门的光的表现，让你印象最深刻的是哪一张？ →P 095-096
法则125 溪流和岩石协调搭配的是哪一张？ →P 097-098
法则126 鲜艳的红叶与枯木搭配，美吗？ →P 099-100
法则127 哪一张将瀑布的水流表现得最优美而有节律？ →P 101-102
法则148 沙滩与岩石分量均衡的是哪一张？ →P 143-144
法则149 波涛与岩石的对比，哪一张最美？ →P 145-146
法则151 利用有透明感的光来表现秋天原生林中美丽的红绿对比 →P 150-151
法则155 通过对比新绿中可爱的瀑布与豪迈的岩石来表现动与静 →P 158-159
法则156 将色彩丰富的大片红叶 作为前景表现画面的深邃感 →P 160-161
法则157 确认光线与云彩的变化，拍摄出充满跃动感的红叶风景 →P 162-163
法则159 运用低速快门，表现大自然中时间的流逝 →P 166-167

G

广角镜头

法则26 预先决定要携带的镜头 →P 021
法则37 尝试用所带的所有镜头进行拍摄 →P 026

构图

法则01 水平对称构图制造稳定感 →P 003
法则05 拍摄主体作为点缀，周围风景大范围纳入画面 →P 007
法则07 心怀敬意，让被摄人物光彩照人 →P 009
法则09 注意紧凑感与画面的"终止"，提升画面表现力 →P 011
法则11 运用三分法构图，拍摄出山岳的厚重感 →P 013
法则45 基于取景的构图减法 →P 032
法则46 使用虚化的构图减法 →P 032
法则52 尝试打破固定构图进行拍摄 →P 038
法则53 在现场尝试多次拍摄，提升作品水平 →P 038
法则101 什么是三分法构图？ →P 065-069
法则102 了解三分法构图与其他构图法的差异 →P 069
法则103 了解三分法横幅构图与竖幅构图的特性 →P 071
法则104 运用三分法构成斜向的画面 →P 072
法则105 运用三分法构图赋予复杂的被摄物以安定感 →P 073
法则106 如果不知如何构图，就先用三分法试试 →P 074
法则107 改变拍摄位置和角度进行三分法构图 →P 075
法则108 将画面中要特别强调的部分放置在三分线上 →P 076
法则109 灵活使用面积比，将主体表现得更加明确 →P 077
法则110 以三分法为指导，确定人物的脸部朝向与站立位置 →P 078
法则111 用三分法区分背景，明确要表现的主体 →P 079
法则112 用三分法对被摄物和背景的重叠方式进行整理 →P 080
法则113 利用三分法，拍摄出街道的立体感 →P 081
法则114 调整虚化景物大小和位置，使构图更有效果 →P 082
法则115 合理构图表现两朵或更多的花 →P 083
法则116 调整焦点位置，使用开放式构图营造画面范围 →P 084
法则117 在超特写中使用令人印象深刻的形和色进行构图 →P 085
法则118 在稳定的三分法构图的基础上探索更高层次的表现 →P 086
法则119 通过三分法将色、光、影进行有效展现 →P 087
法则120 通过景深的控制找出用于三分法的要素 →P 088
法则121 对应画面表现准确使用三分线 →P 089

光圈

法则39 经常对光圈和快门速度保持关注 →P 028
法则40 若难以决定光圈值可分段调光 →P 028
法则114 调整虚化景物大小和位置，使构图更有效果 →P 082
法则115 合理构图表现两朵或更多的花 →P 083
法则116 调整焦点位置，使用开放式构图营造画面效果 →P 084
法则120 通过景深的控制找出用于三分法的要素 →P 088

H

后期处理→RAW显影

角度

法则43 即使稍有勉强，也要试着将前景纳入 →P 030
法则49 尝试分步调整取景范围 →P 035
法则50 通过移动使画面发生变化 →P 036
法则107 改变拍摄位置和角度进行三分法构图 →P 075
法则113 利用三分法，拍摄出街道的立体感 →P 081

花朵摄影

法则114 调整虚化景物大小和位置，使构图更有效果 →P 082
法则115 合理构图表现两朵或更多的花 →P 083
法则116 调整焦点位置，使用开放式构图营造画面效果 →P 084
法则117 在超特写中使用令人印象深刻的形和色进行构图 →P 085
法则128 高调的花朵照片，给人柔和印象的是哪一张？ →P 103-104
法则129 甜点与背景的搭配，哪一张比较好？ →P 105-106
法则145 虚化的重叠能给人美感的是哪一张？ →P 137-138
法则146 最能将群生的千屈菜生动呈现的是哪一张？ →P 139-140
法则147 将叶子的美丽表现得最好的是哪一张？ →P 141-142
法则154 拍摄逆光中的丛生大波斯菊，虚化的调整与配置是关键 →P 156-157
法则161 注意背景的色彩与明度，将花的魅力最大限度展现出来 →P 170-171

J

交点

法则05 拍摄主体作为点缀，周围风景大范围纳入画面 →P 007
法则11 运用三分法构图，拍摄出山岳的厚重感 →P 013
法则12 用有视觉冲击力的颜色作为底色使画面更简洁 →P 014
法则101 什么是三分法构图？ →P 065-069
法则108 将画面中要特别强调的部分放置在三分线上 →P 076
法则113 利用三分法，拍摄出街道的立体感 →P 081
法则114 调整虚化景物大小和位置，使构图更有效果 →P 082
法则115 合理构图表现两朵或更多的花 →P 083
法则116 调整焦点位置，使用开放式构图营造画面效果 →P 084
法则117 在超特写中使用令人印象深刻的形和色进行构图 →P 085

交流

法则28 与当地人交谈 →P 021
法则89 把摄影作品拿给家里人看 →P 057
法则90 外出拍摄时结伴而行 →P 057
法则91 参加摄影课堂 →P 057

景深

法则39 经常对光圈和快门速度保持关注 →P 028
法则40 若难以决定光圈值可分段调光就进行分步尝试 →P 028
法则42 不要轻易虚化画面，使用泛焦进行拍摄 →P 029
法则114 调整虚化景物大小和位置，使构图更有效果 →P 082
法则115 合理构图表现两朵或更多的花 →P 083
法则116 调整焦点位置，使用开放式构图产生营造画面效果 →P 084
法则117 在超特写中使用令人印象深刻的形和色进行构图 →P 085
法则120 通过景深的控制找出用于三分法的要素 →P 088

K

空间

法则02 广阔"空间"传递现场氛围 →P 004
法则09 注意紧凑感与画面的"终止"，提升画面表现力 →P 011
法则14 通过与背景的对比突出主题 →P 016
法则38 熟练掌握一个定焦镜头的使用 →P 027
法则110 以三分法为指导，确定人物的脸部朝向与站立位置 →P 078

快照

法则106 如果不知如何构图，就先用三分法试试 →P 074
法则107 改变拍摄位置和角度进行三分法构图 →P 075
法则108 将画面中要特别强调的

keyword

部分放置在三分线上
→P 076
法则109 灵活使用面积比，
将主体表现得更加明确
→P 077
法则130 哪个位置拍摄能够赋予土块
撼动人心的力量？
→P 107-108
法则131 能完美呈现海滨光线的是哪一张？
→P 109-110
法则137 构图最稳定的是哪一张？
→P 121-122
法则138 前景的使用最有效果的是哪一张？
→P 123-124
法则142 情况说明与主体表现平衡的是哪一张？
→P 131-132
法则152 等待被摄物进入画面，
将偶然的相遇拍成必然的作品
→P 152-153

M

面积比
法则12 用有视觉冲击力的颜色作为底色
使画面更简洁
→P 014
法则106 如果不知如何构图，就先用三分法试试
→P 074
法则109 灵活使用面积比，
将主体表现得更加明确
→P 077
法则111 用三分法区分背景，明确要表现的主体
→P 079

P

Print
法则80 制作接触印相照片
→P 052
法则81 尝试进行测试打印
→P 053
法则82 尝试多种纸张
→P 054
法则83 将喜欢的照片用好纸打印出来
→P 055
法则84 向别人展示照片时用大张纸打印
→P 055
法则85 将完成的作品好好装饰
→P 055
Position
法则50 通过移动使画面发生变化
→P 036
法则51 注意与被摄物之间的距离
→P 037
法则107 改变拍摄位置和角度进行三分法构图
→P 075
拍摄位置→Position
山岳摄影
法则141 能将夏天的山美丽
呈现出来的是哪一张？
→P 129-130

Q

器材
法则26 预先决定要携带的镜头
→P 021
法则27 重新查看行李，准备好所有物品
→P 021
法则29 事先习惯相机的操作
→P 022
法则30 为使用方便自定义相机功能
→P 022
法则31 预先考虑自己的基本设定
→P 022
法则32 预先了解自己相机的曝光倾向
→P 023
法则37 尝试用所带的所有镜头进行拍摄
→P 026
法则38 熟练掌握一个定焦镜头的使用
→P 027
法则76 思考器材的不足
→P 050
前景
法则43 即使稍有勉强，也要试着将前景纳入
→P 030
法则121 对应画面表现准确使用三分线
→P 089
取景
法则45 基于取景的构图减法
→P 032
法则49 尝试分步调整取景范围
→P 035
法则50 通过移动使画面发生变化
→P 036
法则51 注意与被摄物之间的距离
→P 037
法则52 尝试打破固定构图进行拍摄
→P 038
法则53 在现场尝试多次拍摄提升作品水平
→P 038
前景虚化→虚化
微距摄影→花朵摄影
手动对焦
法则41 用MF模式准确设置焦点
→P 029

R

RAW显影
法则03 相信内心的感动按下快门
→P 005
法则06 注意光的通路
→P 008
法则78 在RAW显影时重新考虑相机的设置
→P 051
法则79 在电脑上尝试取景
→P 051
人物写真→人像摄影
对称→二分法构图
水平
法则01 水平对称构图制造稳定感
→P 003
法则34 注意水平感的培训
→P 024
法则35 注意画面内的平行
→P 024
人像摄影
法则110 以三分法为指导，
确定人物的脸部朝向与站立位置
→P 078
法则111 用三分法区分背景，明确要表现的主体
→P 079
法则112 用三分法对被摄物和
背景的重叠方式进行整理
→P 080
法则113 利用三分法，拍摄出街道的立体感
→P 081
法则134 人物与傍晚景色的配合，
最具开阔感的是哪一张？
→P 115-116
法则135 能让人感受到初秋氛围的是哪一张？
→P 117-118
法则136 哪一张照片的人物位置最适当？
→P 119-120
法则160 通过模特姿势与拍摄位置的变化，
拍摄出一流的人像作品
→P 168-169

S

S形构图
法则13 特别的轨道形状增强车体的存在感
→P 015
三分法构图
法则07 心怀敬意，让被摄人物光彩照人
→P 009
法则09 注意紧凑感与画面的“终止”，
提升画面表现力
→P 011
法则11 运用三分法构图
拍摄出山岳的厚重感
→P 013
法则12 用有视觉冲击力的颜色作为底色
使画面更简洁
→P 014
法则101 什么是三分法构图？
→P 065-069
法则102 了解三分法构图与
其他构图法的差异
→P 070
法则103 了解三分法横幅构图与竖幅构图的特性
→P 071
法则104 运用三分法构成斜向的画面
→P 072
法则105 运用三分法构图赋予复杂的被摄物以安定感
→P 073
法则106 如果不知如何构图，就先用三分法试试
→P 074
法则107 改变拍摄位置和角度进行三分法构图
→P 075
法则108 将画面中要特别强调的
部分放置在三分线上
→P 076
法则109 灵活使用面积比，
将主体表现得更加明确
→P 077
法则110 以三分法为指导，
确定人物的脸部朝向与站立位置
→P 078
法则111 用三分法区分背景，
明确要表现的主体
→P 079
法则112 用三分法对被摄物和背景的
重叠方式进行整理
→P 080
法则113 利用三分法，拍摄出街道的立体感
→P 081
法则114 调整虚化景物大小和位置，
使构图更有效果
→P 082
法则115 合理构图表现两朵或更多的花
→P 083
法则116 调整焦点位置，使开放式构图营造画面效果
→P 084
法则117 在超特写中使用令人印象深刻的
形和色进行构图
→P 085
法则118 在稳定的三分法构图的
基础上探索更高层次的表现
→P 086
法则119 通过三分法
将色、光、影进行有效展现
→P 087
法则120 通过景深的控制找出
用于三分法的要素
→P 088
法则121 对应画面表现准确使用三分线
→P 089
摄影师
法则68 模仿崇拜的摄影师的拍摄风格
→P 047
法则86 找到喜欢的摄影师
→P 056
法则87 购买摄影集，参考其表现方法
→P 056
法则88 在摄影展上与摄影师攀谈
→P 056
摄影共享服务→Web服务
快门速度
法则39 经常对光圈和快门速度保持关注
→P 028
竖幅
法则36 既要掌握横幅构图也要掌握竖幅构图
→P 025
法则103 了解三分法横幅构图与竖幅构图的特性
→P 071
深邃感
法则15 通过引导视线的设置得到潜在的构图线
→P 017
法则44 寻找有效果的点缀物
→P 031
法则103 了解三分法横幅构图与竖幅构图的特性
→P 071
法则106 如果不知如何构图，就先用三分法试试
→P 074
视角
法则57 执着于从一个拍摄角度进行拍摄
→P 042

T

铁路摄影
法则139 哪一张铁道风景照片的平衡感较好？
→P 125-126
法则140 理想的火车组照片是哪一张？
→P 127-138
Thema→主题·主体
点缀物
法则08 精心设置点缀景物位置，
谋求与拍摄主体的和谐
→P 010
法则44 寻找有效果的点缀物
→P 031
天体摄影
法则132 能突出星空位置的是哪一张？
→P 111-112
法则133 从树林仰望星空，
视线畅通的是哪一张？
→P 113-114

W

Web服务
法则92 将作品上传到网络相册上
→P 058
法则93 上传作品，听取别人的意见
→P 059
法则94 对于希望得到确认的部分进行说明
→P 059
法则95 评论他人的摄影作品
→P 059
法则96 制作相册和成套照片
→P 060
法则97 与兴趣相投的人组成团队
→P 061
法则98 撰写摄影日记
→P 062
法则99 思考照片的标题
→P 063
法则100 向摄影大赛发起挑战
→P 063

X

选片
法则70 对拍出的照片马上进行修正
→P 048
法则71 给照片加上等级评价
→P 048
法则72 逐步缩小照片选择范围
→P 049
法则73 创建最佳照片文件夹
→P 049
法则74 反思没有拍好的照片
→P 050
法则75 思考下次的拍摄内容
→P 050
法则76 思考器材的不足
→P 050
法则77 考虑想要拍摄的时间段和天气状况
→P 050
斜线→对角线构图
二分法构图
法则01 水平对称构图制造稳定感
→P 003
法则101 什么是三分法构图？
→P 065-069
法则102 了解三分法构图与其他构图法的差异
→P 070
虚化
法则46 使用虚化的构图减法
→P 032
法则54 执着于虚化的表现力
→P 039
法则112 用三分法对被摄物和背景的
重叠方式进行整理
→P 080
法则114 调整虚化景物大小和位置，
使构图更有效果
→P 082
法则116 调整焦点位置，使用开放式构图营造画面效果
→P 084
法则117 在超特写中使用令人印象
深刻的形和色进行构图
→P 085
法则120 通过景深的控制找出
用于三分法的要素
→P 088

Y

压缩效果
法则04 压缩效果产生重叠美，
将自我思考融入风景中
→P 006
法则55 执着于压缩效果的使用
→P 040
印刷→Print
黄金分割
法则05 拍摄主体作为点缀，
周围风景大范围纳入画面
→P 007
法则101 什么是三分法构图？
→P 065-069
用纸→Print
横幅
法则36 即要掌握横幅构图也要掌握竖幅构图
→P 025
法则103 了解三分法横幅构图与竖幅构图的特性
→P 071

Z

准备
法则16 查询拍摄日的天气情况
→P 018
法则17 查询日出和日落时间
→P 018
法则18 预先掌握开花时间
→P 018
法则19 确认当地情况
→P 019
法则20 掌握被摄物时刻表
→P 019
法则21 事先决定拍摄路线
→P 019
法则22 寻找目的地周边的拍摄点
→P 020
法则23 依据光照状况制定拍摄计划
→P 020
法则24 预先了解被摄物的习性
→P 020
法则25 预想要拍出的效果
→P 021
法则26 预先决定要携带的镜头
→P 021
法则27 重新查看行李，准备好所有物品
→P 021
法则28 与当地人交谈
→P 021
法则62 调查后再进行判断
→P 045
主题·主体
法则08 精心设置点缀景物位置，
谋求与拍摄主体的和谐
→P 010
法则14 通过与背景的对比突出主题
→P 016
法则47 改变主体的大小进行拍摄
→P 033
法则48 注意区分主体和主题的差异
→P 034
法则56 执着于一个主体的拍摄
→P 041
法则58 尝试按照关键词进行拍摄
→P 043
法则59 多次去同一地点进行拍摄
→P 044
法则60 在不同时间到访同一地点
→P 044
法则67 用与别人不同的视点拍摄
→P 047
法则109 灵活使用面积比，
将主体表现得更加明确
→P 077
法则111 用三分法区分背景，
明确要表现的主体
→P 079
中央构图→二分法构图
焦点
法则41 用MF模式准确设置焦点
→P 029
法则115 合理构图表现两朵或更多的花
→P 083
法则116 调整焦点位置，使用开放式构图营造画面效果
→P 084

法则122~法则149

测试篇的阅读方法

法则122~法则149的测试篇中，构图上采用四选一的提问形式，目的是推动读者对画面进行考察。出题者是12名摄影师。在同一场景拍摄的四幅照片中，摄影师都选择了一张最佳照片。到底是哪一张呢？你来猜猜看吧！本篇的最大特色就是展示了＂摄影师认为的最佳照片＂。因此，正确答案未必是按照构图理论拍摄的照片。读者朋友们，你认为哪张是最佳照片呢？如果由你来拍会是什么效果呢？请好好想一想吧！

出题页

提示

摄影师拍摄这个场景的主题、拍摄意图等。请将其作为寻找正确答案的提示。

四个选项

在同一场景中拍摄了四幅照片，它们在取景、拍摄角度等方面有微妙的差异。从中选出摄影师心目中的最佳照片吧！四张照片摆在一个版面上，画面左上角有ABCD的字样。

解答页

正确答案

摄影师选出的最佳照片。请结合摄影师之所以认定其为最佳照片的理由一起阅读。

作品解说

从这个场景的介绍，到拍出最佳照片的拍摄过程，摄影师们都进行了解说。摄影家要表现的是什么呢？是怎样一边思考一边进行拍摄的呢？请读读这一部分内容吧！

使用的拍摄技巧

这一部分介绍的是摄影师在这个场景中使用的拍摄技巧、各个画面的拍摄顺序或构图上的要点。其中，有些技巧让你看了会觉得：这样的要素也会对拍摄有影响吗？请作为参考吧！

其他照片的自我修改

对于其他三张照片，各摄影师也进行了解说。不论哪张照片都不是无意义拍摄的，其中必定都有一定的意图。有时候，正是因为有了前面的拍摄，才有了最后的最佳照片。

法则150~法则161

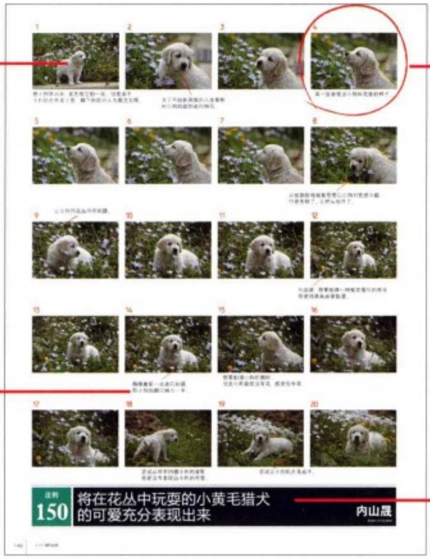
实践篇的阅读方法

法则150~法则161实践篇的目的是展现摄影师们对于一个情景或主题，是以什么样的方式得到完美效果的，是怎样进行多次拍摄、以何种理由选定最佳照片的。摄影可以说是一生只有一次的相逢，这一次的相逢，需要无数次的尝试才能实现，这一点是毋庸置疑的，这也是摄影技术提高的关键。另外，在各式各样的照片中挑选出自己最喜欢的一张，这也是非常重要的工作。那么就从12名摄影师的视点出发，学习这些摄影之道吧！

相版介绍

20 个缩略图

对一个场景或一个主题进行拍摄的 20 张各不相同的照片，从 1 到 20 按照顺序排列。20 张照片中，拍摄意图各不相同，取景和曝光等也有变化。从这些并列的照片中，试着想象摄影师的拍摄意图吧！这也是一个很好的学习过程。



最佳照片

在这 20 张照片中，摄影师用圆圈标出了最佳照片。关于其当选为最佳的理由，请继续阅读技巧解说页面！

一句话评论

在 20 张缩略图中，摄影师对拍摄了特别感兴趣的景物以及变换了拍摄意图的画面进行了一句话评论。参考这些评论，对这些照片进行解读吧！

拍摄意图

这个部分对这个场景的拍摄主题以及拍摄意图进行了解说。即使是面对一个共同的主题，拍摄意图不同，也会有不同的表现方式。

技巧解说

拍摄方法

拍摄这 20 张照片的拍摄技巧及心历路程等。拍摄时的靠近和远离、迂回、镜头更换、曝光设定，这些都蕴藏着技巧。另外，为了让被摄物给人留下深刻的印象，仔细观察、等待光线时机之类的技巧也很重要。

选择方法

拍摄了不同的照片之后，自然就要从中选出最好的一张。很多人忽视这一点，但是这确实是提高摄影技术必不可少的重要工作。关于选片有不同的方法，如凭拍摄时的印象或拍摄后的仔细观察等。另外，画面的哪个部分是观察的要点呢？来看看摄影师是如何考虑的吧！

解说最佳照片

各摄影师都对最佳照片的入选理由进行了解说。与上面的“拍摄方法”和“选择方法”结合起来，确认一下各位摄影师的思考方式吧！

Cameraman Profile

著者一览

内山晟 Akira Uchiyama

1941年生于东京。曾经被疏散至群马县沼田市，并在那里度过了自己的幼年时代。与自然亲近。1969年去到包括加拉帕戈斯在内的中南美洲进行第一次海外取材。自此之后，横跨南北极，追寻野生动物的足迹，取材范围遍布五大洲。一年中有大半时间在国外度过，至今为止已有60余次海外取材经历。

·日本摄影家协会（JPS）会员
·日本自然科学摄影协会（SSP）会员

http://www.c-channel.com/c00428/

大和田良 Ryo Ohwada

1978年生于仙台市。毕业于东京工艺大学研究生院艺术学研究科媒体艺术专业。曾在柯尼卡美能达、尼康沙龙等举办过个展，在2005年被瑞士爱丽舍美术馆选为"未来有希望的摄影家50人"，之后在德国等各国发表作品。去年初，他的摄影集《prism》在青幻舍出版。同时，他还为杂志、广告、CD封面等提供摄影作品。

http://www.ryoohawa.com/

小川胜久 Katsuhisa Ogawa

1945年生于东京。1967年师从摄影师今村昌昭。1989年成立了蔚蓝工作室（Studio Azur）（股份公司）。1995年开始了《Digital photo》的拍摄。从2000年开始，他活跃在《Digital photo》普及活动"数码传道师"中。不但在日本国内，也在韩国参加研讨会和举办演讲活动。有摄影集《北海道景观》和摄影展《大地的波动》（21画廊）等作品。

·日本广告摄影家协会会员

http://ogawa-katsuhisa.jp/

冈岛和幸 Kazuyuki Okajima

1967年1月1日生于岐阜县。毕业于东京摄影专门学校（现东京视觉艺术专门学校）。曾做过摄影工作室助手，摄影师森健儿和沼田早苗的助手，后成为自由撰稿人。作为旅行摄影师，他去往世界各地旅行并拍下摄影作品，在许多媒体上发表。近年来主要在爱尔兰和苏格兰进行摄影创作。2008年，他的摄影集《丁格尔半岛（Dingle）》开始发售。

http://kazuyuki-okajima.com/

可儿保彦 Yasuhiko Kani

1970年生于岐阜县。毕业于日本大学。师从摄影师山岸伸。以人像摄影为主，为摄影集、卷首插图、时装、广告、电视/电影/舞台海报、CD封面提供摄影作品。最近与海外团队联手进行电影拍摄，不拘泥于拍摄类型，广泛活跃于多个领域。

郡川正次 Masatsugu Korikawa

年龄、出生地不详。只要听到风的召唤，就能去到任何地方拍摄；只要听到波浪的召唤，什么时候都能去拍摄。他不轻易透露自己的事情，只知道他师从深濑昌久。他喜欢拍摄工厂的景象和孤寂的情景，在《Digital photo》上、在画廊等登载了很多摄影作品。他还是个喜欢登山的和蔼慈祥的老人，经常将相机挂在脖子上，精神满满地去寻找自己喜欢的被摄物。

竹内敏信 Toshinobu Takeuchi

1943年生于爱知县。毕业于名城大学理工学部。在爱知县厅工作后，成为了一名自由摄影师，以敏锐的感觉和准确的技术不断挑战自然景象。以"日本人的原风景"为主题，拍摄了日本全国的自然风光，在日本国内作为风光摄影第一人而广受推崇。每天忙于摄影展、演讲会等工作的同时，还在摄影学校担任讲师，致力于给业余爱好者指点迷津。

·日本摄影家协会（JPS）副会长
·日本摄影艺术专门学校副校长
·东京工艺大学讲师
·现代摄影研究所讲师

http://www.takeuchitoshinobu.jp/

中井精也 Seiya Nakai

1967年生于东京。小学六年级时从父亲那里得到了一台佳能FTb，以此为契机开始了铁路摄影。在晓星中学、高中，成蹊大学法学部读书时也一直都在铁路研究会中，是个意志坚定的铁路迷。大学毕业后，只上了一年东京摄影专门学校（现东京视觉艺术专门学校），师从真岛满秀。1996年独立出来，成立了个人事务所——铁路人摄影办公室（Rail man photo office）。除了杂志、广告摄影，他还广泛活跃于电视演出、"JAL旬感旅行"的铁路旅行讲演等各个领域。从2004年开始，他开办了《每日一铁》，每天都会拍摄一张铁路的照片，目前还在更新中！

·日本摄影家协会（JPS）会员
·日本铁道写真作家协会（JRPS）事务局长

http://www.tcat.ne.jp/~railman/

中野耕志 Koji Nakano

1972年出生于神奈川，成长于千叶县。毕业于东京农业大学农学部林学科。大学在读时期起就作为专业摄影师广泛活动，野鸟/野生动物、自然风光、飞机等作品在杂志和挂历上发表。2002年佳能挂历《Countryside——谷津田》的摄影工作是由他负责的。作品有摄影集《谷津田小宇宙》、CD-ROM摄影集《Living Landscape~无垢的情景》等。

·日本摄影家协会（JPS）会员

http://strix-photography.com/

并木隆 Takashi Namiki

1971年生于东京。高中时代遇到丸林正则，得到其摄影指导。1990年从东京摄影专门学校（现东京视觉艺术专门学校）中途退学，成为了一名自由职业者，为摄影专业杂志提供照片，撰稿，在各种摄影课堂担任讲师。以花等自然景观为拍摄主体。其毕生的摄影爱好是拍摄尾濑的自然风光和高山植物。

沼泽茂美 Shigemi Numazawa

以天文读物插图、天体摄影工作为中心，从事国内外天文杂志、书籍的执笔、NHK天文相关节目的制作/监制、天文馆节目的制作等工作。经常去边境取材，2003年还受NHK的委托到南极拍摄日全食景象。2004年获环境大臣奖。

·英国皇家摄影协会（RPS）会员
·国际天文美术家协会（IAAA）会员
·THE PLANETARY SOCIETY（行星协会）会员
·国际天文馆学会（IPS）会员
·日本天文学会会员
·日本自然科学摄影协会（SSP）会员
·日本天象仪协会（JPS）会员

http://www.jplnet.com/

根本武 Takeshi Nemoto

早稻田大学中途退学，毕业于东京摄影专门学校（现东京视觉艺术专门学校）。除了实物拍摄的本职工作之外，毕生致力于心象风景（心里显现出的风景）的拍摄。10余年之前就开始研究数码制作。现在从事数码影像处理。在发表作品的同时也撰写著作和参加各种研讨会。

·日本广告摄影家协会（APA）理事
·日本摄影家协会（JPS）会员
·日本写真协会（PSJ）会员
·日本摄影艺术专门学校讲师

赫比·山口 Herbie Yamaguchi

1950年生于东京。大学时代主攻经济，毕业后1973年去往伦敦，在那里呆了十年。正好实地体验了朋克运动，将70年代的伦敦用摄影记录了下来，留下了从艺术家到巷间小民的平易近人的黑白照片。这种不着修饰的清晰作品受到很多人的喜爱。除了摄影集和摄影展，他还活跃在散文写作、电台DJ、音乐节目《Music Tide》（BSi）等领域，并受到人们的喜爱。

http://herbie-yamaguchi.com/

萩原史郎 Shiro Hagihara

1959年生于山梨县甲府。从日本大学经济学部经济学科毕业后，进入新日本企划股份公司工作。参与了季刊（现在为半年刊）《风光摄影》的创刊，之后做过主编和发行人。1998年离职后转而成为自由摄影师。在拍摄自然风景和花的同时，也为摄影杂志撰写一些教程和产品报告。

·日本自然科学摄影协会（SSP）会员

http://homepage2.nifty.com/hagihara-photo/

萩原俊哉 Toshiya Hagihara

1964年生于山梨县甲府。曾在广告代理公司工作，从事食品相关的广告制作业务，参与商品目录的制作和项目企划。之后转为自由摄影师。兴趣是拍摄溪流垂钓与铁路。不论是大尺寸胶片还是数码摄影，什么类型都能拍摄，为很多摄影杂志撰稿。

·日本自然科学摄影协会（SSP）会员

http://homepage2.nifty.com/hagihara-photo/

深泽武 Takeshi Fukazawa

1974年生于琦玉县。1998年从东京理工大学工学部毕业后，成为自由摄影师。从大学时代起就在漫步山间的同时开始了真正意义上的摄影。现在主要拍摄的是北阿尔卑斯白马岳等的四季景观，除此之外，也拍摄南海的冲绳、八重山诸岛等，扩大了拍摄领域。除了在摄影杂志和企业杂志上发表作品之外，也从事摄影讲师的工作。

福田幸广 Yukihiro Fukuda

1965年出生。主办了有"图片库"和"摄影旅行"等内容的TOPOUTIMAGES。他以"拍山也好，拍海也好"为信条，对陆地上和水中的动物，只要感兴趣，就都会去拍摄。著有《动物日志》、《今天是海之日》等书。2005年在英国BBC主办的Wildlife竞赛中获奖。

http://www.fukudayukihiro.com/

村田一朗 Ichiro Murata

1964年生于东京。从东海大学海洋学部工学科毕业后，在电气制造企业就职。1999年进入日本山岳摄影集团，2000年开始数码摄影。1997年获第35届"岳人"年度奖。2006年3月开始作为自由职业者进行摄影，现在拍摄的数码作品100%都是山岳摄影。

http://murata-photo.com/

持田昭俊 Akitoshi Mochida

1959年生于东京都墨田区。1981年毕业于国立筑波大学附属学校高等部专攻科设计科。其以对声音和光的辉耀的独特视点形成的作品风格受到很高评价。2003年开始使用数码相机，进一步挑战更广范围的摄影创作。现在，作为与铁路公司签订委托协议的摄影师，活跃在企业的广告摄影和铁路杂志的卷首插图摄影中。

·日本摄影家协会（JPS）会员
·日本铁道写真作家协会（JRPS）会员

http://railphoto.net/a-mochida/

茂手木秀行 Hideyuki Motegi

1962年生于东京。在MAGAZINE HOUSE出版社工作。03、05年获杂志摄影记者会时尚部门奖，04年获杂志摄影记者会优秀奖。05年个展《东京湾岸》，07年个展《路的去向》，08年个展《给海起名字的时候》。制作了07年的《Hello, Monochrome!》、08年的《Hello, Monochrome!2》、09年的《Hello, Monochrome!3》。除此之外，还为《Digital photo》撰写相关文章，也参加过很多研讨会。

·日本广告摄影家协会（APA）会员

桃井一至 Kazushi Momoi

1968年出生于东京。师从摄影师长友健二，1990年开始成为自由职业者。以商业广告、评论为中心进行类型广泛的摄影。除此之外，也为与摄影有关的书籍撰稿。著有《喜欢的画面就能拍摄下来——摄影Lesson Book》、《鸟人间的书》等。

·日本摄影家协会（JPS）会员

山岸伸 Shin Yamagishi

主要拍摄偶像、明星，活跃在广告、卷首插图和摄影集的拍摄中。曾为安田成美、持田香织、饭岛直子、牧濑里穗、佐藤江梨子、熊田曜子、吉田秀彦、斋藤工等拍摄写真集。亲自拍摄的摄影集有400多册。他拍摄了各个领域的知名人士，并在奥林巴斯画廊举办了名为《瞬间之颜》的摄影展。他精神满满地参加各种摄影活动。

·日本广告摄影家协会（APA）会员
·日本摄影家协会（JPS）会员

http://www.yamagishi-shin.com/

吉住志穗 Shiho Yoshizumi

1979年生于东京。从日本摄影艺术专门学校毕业后，进入竹内敏信事务所工作。2005年4月成为自由摄影师。以大自然的"心"为主题，一直从事花与风光的摄影。

·日本自然科学摄影家协会（SSP）会员

http://www.geocities.jp/shihoyoshizumi/

米美知子 Michiko Yone

1967年生于东京。2004年获第12届"前田真三奖"后成为自由摄影师。以"有梦的、表现丰富的作品"为主题，一直拍摄着日本的森林与色彩美。著作有《蓝色森林的故事——八甲田、奥入濑、十和田》、《光的音色——在优雅的时间之中》。同名摄影展也在各地举办。另外，在摄影杂志、书籍封面、挂历、企业志上也有作品发表。她经常在各地进行演讲、幻灯片展示和参加访谈节目。

·日本摄影家协会（JPS）会员
·日本写真协会（PSJ）会员

http://www.y-onephoto.com